сломух от рака 8 стр. про рыбину 12 стр.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№20 (209) октябрь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Золотая пора нашей жизни

Сейчас модно жаловаться на осеннюю депрессию, сезонные недомогания. Даже в газетах об этом пишут. И стар, и млад – все обвиняют погоду в своих болезнях и перепадах настроения. А ведь осень – прекрасная пора! Да и любое время года приносит мудрому человеку свои щедрые плоды. Как сказал замечательный поэт, «не лето минуло, а осень родилась»! Поэтому не о чем и грустить. Так уж все устроено в природе: на смену одному времени года приходит другое. В начале октября мы всей семьей собираемся на даче, чтобы отметить день рождения дочери и внучки. Вот какие бесценные подарки мне принесла осень! Именно дочка когда-то выписала для меня любимую газету «Лечебные письма», с которой не расстаюсь уже четыре года. Я тогда сильно болела, а ей приходилось разрываться между мной и маленьким ребенком. Забота близких, народные средства и мудрые советы помогли встать на ноги. Ведь для больного человека очень важна и моральная поддержка. Вот и я решила тоже написать в газету, чтобы поддержать людей. Не надо грустить, если и в вашей жизни настала осень! Примите ее с благодарностью, как золотой кленовый листок, который падает вам на ладонь. Вдохните полной грудью и посмотрите, какой покой, какая красота вокруг! Дай Бог каждому из вас заботливых детей и здоровых внуков, чтобы со спокойной душой встретить золотую пору своей жизни.

Овсянникова Л.Н., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Берегите свою душу – и получите здоровье. А еще делайте добро. Оно вернется к вам сразу же.

Стукало Тамара Николаевна, Ленинградская обл., п. Скачки

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Напоминаем вам, что подписка на нашу газету продолжается. Уже сейчас вы можете выписать «Лечебные письма» на следующий год. Тогда не надо будет, начиная с новогодних праздников, разыскивать по киоскам каждый ее номер. Многие из наших читателей выписывают «Лечебные письма» уже по 5-7 лет и очень довольны, что подшивка любимой газеты всегда под рукой. Вы тоже можете стать обладателем домашней энциклопедии народной медицины. Ведь все наши рецепты проверены читателями на личном опыте. Да и почитать что-нибудь для души хочется каждому из нас. А про «Лечебные письма» все говорят, что каждый номер читается, как увлекательная книга.

Кроме того, сообщаем вам, что очередь на публикацию в рубрику «Люди добрые, помогите!» удалось заметно продвинуть, и пока еще есть возможность напечатать вашу просьбу о помощи в ближайшее время. Возможно, кто-то из наших читателей уже справился с таким же заболеванием, от которого страдаете вы или ваши близкие, и люди смогут дать вам дельный совет по лечению. Так что не опускайте руки и пишите нам. Будем рады, если вы поделитесь и своими радостями. Ведь интересных рубрик в газете много, а если мы с вами захотим, их будет еще больше. Это зависит и от вас, ведь любимую газету мы создаем все вместе.

«Наша газета сделала для меня все. Она дала много друзей. Лечусь я тоже по газете, хотя пишу не о рецептах, а о душе», – пишет наша активная читательница из Ленинградской области Т.Н. Стукало. Письма Тамары Николаевны каждый раз радуют всех нас добротой, душевным теплом. Давайте и мы пожелаем Т.Н. Стукало накануне ее юбилея всего самого светлого в жизни! Действительно, «если душа спокойна, то и болезни отступают».

Здоровья вам, дорогие друзья, и успехов во всем!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **25 ОКТЯБРЯ**

В «Лечебных письмах» № 13 напечатали мое письмо «Тяжело болен сын» с мольбой о помощи в лечении саркоидоза. Я получила десятки писем из разных концов России и ближнего зарубежья. Читая каждое письмо, чувствовала огромное желание помочь моему сыну обрести здоровье. И хотелось лично каждому, кто мне написал, сказать огромное спасибо за неравнодушие к чужому горю. Но, так как это сделать невозможно, очень прошу напечатать мое письмо и через нашу газету поблагодарить всех людей, которые откликнулись, за их добрые и отзывчивые сердца. Низкий поклон вам за то, что прислали так много ценных советов. Уважаемая редакция «Лечебных писем»! От всей души благодарю и вас за большую работу и желание помочь людям. Желаю всем здоровья, и храни вас Бог!

Рогачева Валентина Алексеевна, Ростовская обл., г. Волгодонск

Здравствуйте, дорогая редакция и моя помощница – газета «Лечебные письма». Я просила советов в лечении головокружения. Спрашивала, как лечить атеросклероз, и мое письмо напечатали. Большое вам спасибо, этим вы мне очень помогли! Писем в ответ получила много, и в них оказалось много хороших рецептов, полезных советов. Благодарю всех, кто откликнулся на мою беду. И прошу тех, кто написал мне, извинить, что не смогла каждому ответить лично.

Благодаря «Лечебным письмам» я познакомилась со своей тезкой – Галиной Ивановной Зверевой из Амурской области. Она мне до сих пор помогает не только советами по лечению, но и поддерживает морально, и мы с ней переписываемся. Я очень рада, что теперь не совсем одинока, что у меня появилась подруга по переписке. А все рекомендации читателей нашей газеты я учитываю и лечусь по их рецептам. Сейчас уже чувствую себя хорошо и продолжаю работать над собой. Так вот и живу пока одна. Многие боятся Сибири – говорят, что у нас суровый климат, морозы. Но я не хочу никуда уезжать из своей области. У меня дом, небольшой садик, огород, вот и занимаюсь огородом. Да и дети живут неподалеку, помогают, когда есть возможность.

Спасибо вам, что поддержали меня в болезни, написали добрые советы. Дай Бог всем здоровья и удачи! Было очень приятно получить столько хороших писем. Правду говорят в народе, что мир не без добрых людей. А ведь хороших, неравнодушных к чужой беде людей действительно больше, чем плохих.

Адрес: Захаровой Галине Ивановне, 627101, Тюменская обл., Заводоуковский р-н, п. Центральный

Уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Спасибо за то, что не оставили без внимания мою просьбу о помощи в лечении полипов желудка. Я получила очень много писем. Ответить всем не смогу, так как болит рука, но всем вам – низкий поклон. Огромное спасибо добрым людям за их рецепты. Всех вас я поминаю в вечерней молитве и прошу у Господа Бога здоровья, благополучия для добрых людей.

В ноябре прошлого года мне сделали операцию, удалили желчный пузырь, в котором было 90 камней размером с орех. С тех пор иммунитет ослаб. Зимой 4 раза болела гриппом, да еще мучает давление, болят руки и ноги. Но я очень стараюсь держаться, хоть и удается это с трудом. Надеюсь, что с вашей помощью я смогу избавиться от полипов. Еще раз большое спасибо всем добрым людям.

Адрес: Мельниковой Валентине Ивановне, 694742, Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Гоголя, д. 4, кв. 43

Помогите себе вовремя!

На страницах нашей газеты я нередко встречаю рассуждения о причинах болезней. Безусловно, для здоровья необходим правильный настрой. Как говорится, в здоровом теле здоровый дух, и наоборот. Но иногда причины наших недугов очень просты: недостаток в организме важнейших элементов. Например, йода.

В каждом номере «Лечебных писем» есть просьбы о помощи. Люди никак не могут справиться с заболеваниями щитовидной железы, с депрессиями, нарушениями сердечного ритма. А причина всех этих недугов может быть одна – нехватка йода. Более того, молодые женщины впадают в отчаяние, так как не могут родить. Врачи ставят диагноз бесплодие, но и здесь не исключена та же самая причина. Снижение иммунитета, всевозможные гормональные проблемы, в том числе у детей и подростков, – все это поправимо, если вовремя принять меры.

Прежде чем глотать сильнодействующие лекарства, проверьте, хватает ли вам йода! Сделать это несложно: просто нанести на тело йодную сеточку. Если она полностью исчезнет через два часа, вашему организму не хватает йода. Иногда сетка исчезает и быстрее! А если она видна даже через сутки, то йода вполне достаточно. Однажды я случайно узнала о таком тесте и нашла ключ к решению своих проблем со здоровьем.

В то время я сильно уставала. Нагрузок особых не было, но на работе ходила как сонная муха. Вдобавок еще слегла с вирусной инфекцией, и врач уже перед выпиской назначил анализ крови. Оказалось, у меня низкий гемоглобин. Я начала изучать «Лечебные письма» и по совету читателей пыталась восполнить недостаток железа с помощью яблок (у меня свой сад), других продуктов. Но заметных улучшений не было. Тогда и узнала про тест с йодной сеткой и про то, что йод помогает усвоению железа (а еще белков, фосфора и других веществ). У меня сетка исчезла через 40 минут, и я поняла, что надо принимать меры. Морская рыба, ламинария (морская капуста), зеленый чай – все это оказалось на моем столе. Сушеной морской капустой я просто посыпала многие блюда, как приправой. Продукты, богатые железом, тоже остались. В результате мне удалось составить собственное лечебное меню. А летом мы с мужем съездили в отпуск на море. Не только продукты, но и морской воздух, насыщенный йодом, помогает его восполнить. Видимо, подействовало все вместе, и состояние мое заметно улучшилось. К счастью, дело не дошло до серьезных расстройств в работе щитовидной железы или других органов.

Вот так все в нашем организме взаимосвязано. Чего-то не хватает – и дает сбой вся «система». Но организм сам умеет настраиваться на правильную работу, если немного ему помочь. Главное – помочь вовремя, и все у вас будет хорошо. Берегите себя, поддерживайте здоровье и не опускайте руки.

Мануйлова А.М., г. Челябинск

Если у нас получится найти ответ на самый главный вопрос: «Почему мы болеем?», то можно будет не тратить деньги на лекарства, жить долго и счастливо, многое успевать. Но все-таки болеют почти все. Человеческий организм уязвим, как и все живое. Вопрос только в том, насколько уязвимы перед болезнями именно вы. А это можно узнать даже из ваших слов и мыслей.

Лучше думать о хорошем

Не зря мы иногда одергиваем друг друга: мол, думай что говоришь! Думать надо обязательно, и желательно всегда. Не только к собственным словам, но и к мыслям, которые иногда крутятся в голове, как волчок, тоже стоит относиться серьезно.

Думать надо чаще о хорошем, а не прокручивать в голове свои бесконечные проблемы. Из-за этого можно и заболеть! Расскажу вам семейную историю. Может, она кому-то поможет сохранить здоровье.

У моего мужа обнаружили язву желудка. Попал на «скорой» в больницу. А перед этим половину ночи вертелся, не мог уснуть. Я спросила его, не заболел ли. А он мне: «Не мешай думать». О чем же можно столько думать?

Оказалось, он все время вспоминал неприятный разговор с начальником на работе. «А вот надо было ему так ответить...» – и сочиняет, как бы ему ответил. Мучается, что вовремя не нашел подходящих слов. Потом пошел на кухню есть среди ночи. Наутро еле встал, и уже на работе у него случился приступ. Видно, язва образовалась не моментально. Ведь такое бывало не раз. Муж неделями не мог успокоиться после какого-нибудь разговора. Когда надо высказывать свое мнение, отстаивать права, он молчит. А когда, как говорится, поезд уже ушел, мучается. Вот это я называю самоедством. И слово-то какое точное! Врачи сказали, что у мужа повышенная кислотность. Наверное, кислоты в желудке накопилось так много и она такая едкая, что желудок сам себя стал «есть». А началось все с бесполезных мыслей. Вот и получается: сначала самоедство в мыслях, а потом – в организме.

И еще люди давно подметили: о чем вы часто говорите, о чем думаете, то и происходит в жизни. Моя тетя (папина сестра) еще в молодые годы любила пошутить: «Ой, склероз!» А теперь ей не до шуток. Такой диагноз и поставили: склероз сосудов мозга. Она даже забывает, что хотела сказать. Начнет говорить – и на половине слова умолкает, думает... У нее все время шум в голове, а в последнее время появилась еще одна поговорка: «Голова раскалывается!» Зря она так говорит. Но как ей это объяснишь? Ведь не поверит, что сама к себе притягивает болезни. Не надо все время думать о них, лучше лишний раз отвлечься, найти себе занятие. Даже если вам плохо, просто переключите свои мысли на интересные дела, пообщайтесь с приятными людьми – и мысли изменятся.

И не говорите без надобности таких слов, которые связаны с болезнями. То есть не поминайте лишний раз недуги, а то они и правда придут.

Абакумова Л.П., Ленинградская обл., г. Тосно

КАПРИЗЫ ПОГОДЫ НИПОЧЕМ

Самое неприятное при быстрой смене погоды для меня – не дождь или другие осадки, а резкий холодный ветер. Именно ветер создает в душе состояние дискомфорта. Хочется просто закрыть глаза и спрятаться в тихом укромном месте. Вдобавок в такую погоду я стала замечать перемены в самочувствии. Не так давно, года два назад, хотя поводов для этого как будто и нет. У меня никогда не было гипертонии, сердечно-сосудистых проблем. Но вот обнаружилась метеозависимость, которая ярче всего проявляется именно осенью. Я решила, что нельзя идти на поводу у погоды, надо противоборствовать, как только возможно. Конечно, на первом месте у меня баня с контрастными процедурами. К этому надо обязательно себя приучать, чтобы сосуды закаливались и хорошо реагировали на разницу температуры. Недостаток единственный – не будешь же каждый день ходить в баню. Поэтому на втором месте у меня фитотерапия. Травяные чаи можно составлять самые разные, в зависимости от состояния собственного организма. Я этому научилась благодаря нашей газете и справочникам по траволечению. Теперь сама составляю разные сборы. Вот, например, что мне помогает в плохую погоду, когда и давление меняется, и голова болит, и нервы становятся чувствительными.

Надо взять по 2 части листьев крапивы и плодов шиповника, по 3 части травы шалфея и корней девясила, по 1 части мяты перечной и листьев черной смородины. Приготовить сбор: корни и плоды измельчить, все перемешать. Потом 1 ст. л. сбора залить стаканом очень горячей воды, но не кипятка. Настаивать 3 часа, закрыв крышкой. Процедить и выпить в течение дня в несколько приемов всю дозу, желательно с медом.

Будет очень неплохо, если начать прием такого чая за несколько дней до наступления непогоды. Но это трудно предугадать, поэтому я пью сбор, как только начинаю плохо себя чувствовать и точно знаю, что пора.

Вера Константиновна Ильинская, г. Сургут

ОПЯТЬ БРОНХИТ

Не люблю болеть, ходить по врачам и в аптеки, глотать таблетки... Поэтому, если уж приходится лечиться, выбираю только дедовские средства, проверенные народом. У меня одна проблема, которая иногда дает о себе знать в межсезонье. Я кашляю, так как был острый бронхит, который перешел в хроническую форму. И только по одной причине – не мог бросить курить. Однако пришлось это сделать, когда понял, что пришла пора выбирать: дышать или постоянно кашлять. Но вот осталось что-то «в наследство» – бывает, когда холодно, снова начинаю кашлять. Легче стало с тех пор, как я начал принимать упреждающие меры. В качестве профилактики (не только для лечения) использую смесь из сока черной редьки с медом.

Надо приготовить свежий сок редьки и смешать его в равных количествах с медом. За неимением меда можно воспользоваться сахаром. Принимать сначала по 1/4 стакана, а затем по 1/3 стакана 4–6 раз в день как отхаркивающее, противовоспалительное и успокаивающее кашель средство.
А в дополнение лечусь еще и репой – тоже отличное средство от бронхита. Заливаю стаканом кипяченой воды 2 ст. л. измельченной репы, варю 15 минут и настаиваю полчаса–час. Затем процеживаю и довожу обьем отвара до первоначального, долив кипяченой воды. Пью по 1/4 стакана 4 раза в день или по 1 стакану 1 раз в день (на ночь).

Николай Степанович Ушаков, г. Ижевск

СЛАБОЕ МЕСТО – ПОЧКИ

Если следовать канонам китайской медицины, то самое страшное для почек – это холод. Я согласна. А иначе почему мы чувствуем поясницей малейший ветерок, стараясь прикрыть от него спину? Боимся, что продует. Наверное, это заложено на уровне инстинкта. Ведь чуть что – и наши почки страдают. Как только наступают холода, так появляется и риск переохладиться, застудить почки. А если человек уже лечился, например, от пиелонефрита, то болезнь может вернуться – случится обострение. Все это я проходила сама, став по глупости хроником. И мое слабое место – именно почки. Невольно пришлось научиться самостоятельно искать средства лечения и применять их. Лучше всего мне помогает рецепт моей бабушки.

Смешать по 2 ст. л. измельченных корней аира, травы мелиссы лекарственной, плодов фенхеля, 3 ст. л. ортосифона (почечного чая), по 4 ст. л. цветков бузины, зверобоя продырявленного и листьев толокнянки. Взять 2 ст. л. сбора, залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 4–5 часов. Процедить и принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 2 недели.

Очень важно при больных почках грамотно питаться. Я попробовала чередовать «кислые» и «щелочные» дни. Например, один день питаюсь такими продуктами, как хлеб, мясо, яйца, мучные изделия. А на второй день у меня молочные продукты, овощи и фрукты. Так нормализуется кислотно-щелочное равновесие и облегчается работа почек. А еще меня научили одному правилу: каждый день 3 раза по 5 минут ходить на четырех конечностях. Встаете на колени – и вперед по комнате. Такое упражнение и для позвоночника полезно, и почки оздоравливает.

Ирина Зубкова, г. Красноярск

ДИАГНОЗ ПУСТЬ ПОСТАВИТ ВРАЧ

Это коварное заболевание многие и болезнью-то не считают. Я имею в виду вегетососудистую дистонию. Казалось бы, такие симптомы, как вялость, нехватка сил, сонливость, апатия, время от времени бывают у всех. С чем их можно спутать, каждый знает. Но это именно болезнь. Раньше я лечилась тем, что подсказывали товарищи по несчастью. А когда оказалась у врача, он меня спросил, как часто болит голова. Практически всегда... Как я поняла, вегетососудистая дистония может проявляться как на фоне

пониженного, так и повышенного артериального давления. Это очень важно учитывать, чтобы лечиться правильно. Я же всегда думала, что дистония бывает только у гипотоников, и принимала не те снадобья. Если плохое состояние сопровождается головными болями с повышением давления, можно попробовать следующий сбор:

> 4 части травы пустырника, по 1 части мяты перечной и сушеницы топяной, плодов шиповника, боярышника кроваво-красного и черноплодной рябины. С вечера залейте в термосе 0,5 л кипятка 1 ст. л. сбора и подержите термос открытым 20 минут. Затем закройте и поставьте настаиваться на ночь. Процедите и принимайте по 0,5 стакана за полчаса до еды.

Если несколько раз в год принимать сбор в течение 2-3 недель, симптомы болезни постепенно исчезают. У меня есть рецепт, который помогает и при дистонии на фоне пониженного давления. Надо смешать 1/2 части (по весу) плодов можжевельника, по 2 части листьев мяты перечной и кипрея узколистного, по 3 части листьев подорожника большого и плодов шиповника, 6 частей зверобоя. Готовить и принимать так же, как в первом рецепте. Но начинать лечение можно только после того, как врач поставит точный диагноз.

Раиса Ивановна Крючкова, г. Киев

ОСЕННЯЯ БЕССОННИЦА

Говорят, что осенняя хандра, или депрессия, – явление почти неизбежное. Ею не страдают только неисправимые оптимисты, которые от рождения не умеют унывать. Все остальные частенько хандрят. И происходит это потому, что не успели мы насладиться летними деньками, пусть даже чересчур жаркими, как уже снова надо готовиться к зиме. Да и погода не радует. Вообще, причины для уныния растут как грибы после дождя. Лично я не вижу ничего страшного в том, что несколько дней выдаются так себе, и настроение плохое. Гораздо хуже, когда следствием хандры становится бессонница – вот причина для беспокойства. И это понятно: невыспавшийся человек не может долго работать, нормально соображать. И когда такое состояние затягивается, начинается болезнь. У меня несколько раз бывало такое, что приходилось принимать снотворные, а потом отвыкать от них. Поэтому я давно пользуюсь травами в качестве лекарства от бессонницы. Есть хороший старый рецепт. Все ингредиенты в нем знакомые, не вызывают сомнений.

> Беру 4 ст. л. травы вереска, по 3 ст. л. травы пустырника и сушеницы болотной, 1 ст. л. измельченных корней валерианы. В случае необходимости, когда не могу заснуть, 2 ст. л. сбора заливаю 0,5 л горячей воды, ставлю на водяную баню на полчаса, остужаю, процеживаю. Пью по 0,5 стакана 2 раза в день во второй половине дня (в последний раз – за полчаса до сна).

Сбор хорошо помогает не только от бессонницы избавиться, но и нервы в порядок привести. Действие его чувствуется практически сразу. Я принимаю снадобье в качестве успокоительного несколько дней подряд. Но всегда начинаю курс лечения только по необходимости, когда понимаю, что готова кого-нибудь «укусить».

Людмила Сабурова, г. Нижний Новгород

КОЖНЫЙ КЛЕЩ НЕ ДРЕМЛЕТ

Впервые с такой проблемой, как демодекоз, я столкнулась уже взрослой. Эту болезнь вызывает микроскопический клещ, который поселяется на коже человека. Как сказал врач, возможно, заражение демодекозом произошло на фоне гормональных изменений. Очень долго я не могла понять, что со мной, пока не установили точный диагноз.

В первое время мне хватало того лечения, что назначал дерматолог, но болезнь пряталась, иногда надолго. И практически каждую осень, когда иммунитет ослабевает, лицо снова становилось будто вспаханным. Кстати, как я позже узнала, у людей с хорошим иммунитетом такой заразы не бывает. Поэтому лечение должно быть комплексным. Значит, надо очищаться, восстанавливать полезную микрофлору в кишечнике, укреплять иммунитет. Но и наружные средства жизненно важны. Я, например, с тех пор как заболела, умываюсь только дегтярным мылом. Дегтярной водой ополаскиваюсь после мытья. А лицо лечу таким проверенным способом.

> Беру 2 таблетки стрептоцида, растираю их в порошок. Распариваю лицо при помощи махрового полотенца, намоченного в горячей воде. Затем на распаренную кожу наношу порошок стрептоцида, втирая осторожно в те места, где кожа покраснела и шелушится.

По себе знаю, что если с лечением не затягивать, постоянно следить за состоянием кожи, то с болезнью можно справиться.

И еще один совет. Для профилактики любых кожных болезней полезно время от времени пользоваться не антибактериальными мылами и пенками, а простым дегтярным мылом. Потому что деготь – это природный антисептик. И дегтярную мазь, которая продается в аптеке, можно втирать в пораженные участки кожи.

Татьяна Сергеевна Бурмистрова, г. Омск

Помог огородный сорняк

Мне очень нравятся «Лечебные письма». В них есть рецепты и советы почти от всех недугов, как физических, так и душевных. Газета хороша тем, что дает возможность общаться и рассказывать о себе, решает проблему одиночества.

Ведь бывает, человек обут, одет, сыт, а пойти не к кому. Меня поражают люди, которые пишут в «Лечебные письма». Поражает их доброта к ближнему своему, милосердие, бескорыстное желание помочь незнакомому человеку, который нуждается в совете. Читая газету, я учусь жить полноценной жизнью и не злиться на плохих людей, прощать обиды, смотреть на этот мир другими глазами. Возникает ощущение, что я нахожусь в кругу друзей-единомышленников, ведущих оживленный разговор. Кто-то просит совета, кто-то делится опытом борьбы с недугом, а кто-то ищет и находит утешение, поддержку.

Хочу тоже поделиться с вами рецептом. Расскажу, как я избавилась от бородавок и шипиц на руках и ногах.

С 13 лет на моих руках начали разрастаться бородавки в неограниченном количестве. Обращалась к дерматологу, и он советовал мазать их кислотой. По народному рецепту прикладывала тесто из уксуса и муки. Самые большие перевязывала ниткой, но они не отсыхали. Ничего мне не помогало. Многие советовали записать заговор, обратиться к знахарке, но я как верующий человек не могла этого сделать. Где-то с 15 лет к бородавкам прибавились шипицы – наросты на руках и ногах. Корни их идут внутрь кожи и причиняют очень сильную боль.

Одна женщина посоветовала мне мазать и бородавки, и шипицы соком одуванчика, его белым молочком. Но на дворе уже стояла осень, и одуванчики исчезли. Зато по краю картофельного поля рос в большом количестве сорняк молочай. Когда его срываешь, он тоже выделяет едкое молочко. Утром и вечером я проходила мимо поля. Смазывала самые большие бородавки и шипицы на руках, а до ног решила добраться после. Примерно через неделю кожа на руках полностью очистилась и от бородавок, и от шипиц, даже от тех мелких, которые я не смазывала.

Какое же было удивление, когда и на ногах я не обнаружила шипиц, хотя ничем их не лечила! Прошло 25 лет. Ни на руках, ни на ногах больше не появлялись такие болячки.

У меня к вам просьба: помогите рецептом для мамы. У нее вся голова поражена мелкими (с горошину) и крупными (с грецкий орех) жировиками (липомами). Перепробовали очень много рецептов, но пока не нашли эффективного. Мне 39 лет, есть двое сыновей, муж, но в нашем поселке нет церкви и верующих людей, близких мне по духу. Очень хотелось бы найти подруг по переписке, крепких в вере, способных поддержать и дать совет в духовных вопросах. Только прошу не писать мне свидетелей Иеговы.

Адрес: Лобановой Вере Павловне, 169436, Коми, Троицко-Печорский р-н, п. Якша, ул. Заповедная, д. 3, кв. 1

А если отказаться от таблеток?

Я хочу поднять тему, не очень популярную, к сожалению. А именно: почему при самом незначительном недомогании мы чаще всего обращаемся за помощью к таблеткам и всяческим лекарствам.

Всем известно, например, что одним из симптомов простуды является повышение температуры тела, и это свидетельствует о мобилизации всех сил организма на борьбу с микробами. Ведь известно, что при высокой температуре ускоряются обменные процессы и создаются благоприятные условия для борьбы с болезнью. Так почему мы хватаемся за аспирин и всеми силами стремимся заглушить оздоровительную работу организма? А если задуматься: чего больше от аспирина – пользы или все-таки вреда? Я на собственном опыте убедился, что при отсутствии опасности для жизни не стоит снижать температуру, вполне допустимо выдерживать температуру до 38. Еще один симптом простуды – головная боль. Когда болит голова, мы сразу бежим за анальгетиками, забывая о том, что головная боль – всего лишь симптом какого-либо заболевания. Хорошо бы помнить, что таблетка усмиряет боль, но не уничтожает само заболевание. Вот я и думаю: как часто мы сами себя не слышим, или не хотим прислушаться к собственному организму, разобраться в причинах и последствиях своего поведения, изменить образ жизни на более здоровый или хотя бы не вредить себе самому. Ведь сейчас стали доступны самые разные оздоровительные методики. Призываю задуматься всех, кому небезразлично свое будущее.

С уважением, В.П. Федюков, г. Самара

Невидимая связь

Расскажу вам о невидимой связи и взаимоотношениях между человеком и домашним животным. Свою Кисюлю я нашла на даче глубокой осенью. Дачники разъехались, а кошечку не забрали. Она выбежала ко мне в отчаянии, жалобно мяукая, голодная, неприхотливая.

«Жалеешь – возьми сразу, – сказал мне сын, – а не жди, когда собаки разорвут». Ладили мы с кошкой хорошо, жили дружно. Но однажды утром я ее не нашла. Кличу, кличу – нет ее. Выглянула из окна на улицу, а она лежит на асфальте распростертая – лапки в сторону. Видно, спрыгнула с 12-го этажа из окна, которое я случайно оставила открытым, или же ветер его открыл. На миг я растерялась. Но, посмотрев еще раз повнимательнее, увидела, что кошка поворачивает голову то влево, то вправо. Значит, жива! Захватив большое полотенце, я сбежала с лестницы. Быстро подхватила ее, завернула. Дворник, увидев все это, сказала: «Что ревешь? Не расстраивайся так, вон их сколько, беспризорных. Возьми любую здоровую. Зачем тебе морочиться?» Но мне нужна была моя Кисюля, которая попала в беду.

Подходил к концу апрель, цвела сирень. Я уложила кошку в большую коробку на ветки и цветы белой сирени. Благо ее в нашем дворе очень много. Ведь сирень помогает от ушибов. Листья и стружки от коры молодых веточек в народной медицине прикладывают

к ранам, язвам, а листья рассасывают закупорки вен, помогают сращиванию костей. Аромат сиреневых цветов бодрит и стимулирует выработку гормона счастья.

Нос, глаза, все открытые места смазывала облепиховым маслом. Кошке это не нравилось. Она крутила головой, но, морщась, начинала слизывать масло, наводить марафет. Ведь кошки – известные чистюли. Увидев, что она зашевелилась, я дополнительно стала мазать мордочку и сметаной. А это уже еда!

Ночью коробку с сиренью и кошкой я держала у себя в кровати, в ногах. Сидя напротив, три ночи подряд не спала, а разговаривала с ней. Приободряла, уговаривала жить. И кошка начала на удивление быстро поправляться. Через три недели она стала прежней красавицей, и никаких следов падения. Я долго не могла понять, мне ли она хотела угодить, так быстро выздоровев, или коту Ваське, который десять дней сидел под окном и ждал. Постепенно мы вернулись к прежнему ритму жизни и стали снова вместе ездить на дачу.

А чуть позже кошка доказала мне свою любовь. Когда я шла на дачу через лес, неся в корзине кошку, она вдруг зашипела и запрыгала. Сначала я не обращала на это внимания, но Кисюля не унималась, только пуще шипела и стала раскачивать корзину. Обернувшись, я увидела, что за мной идет незнакомый мужчина. Крадучись, очень тихо... Я быстро ушла. Кошка предупредила меня о грозящей опасности. Так что не только мы заботимся о любимых животных, но и они спасают нас от самых неожиданных бед. Желаю всем здоровья.

Адрес: Мелентьевой Марине Витальевне, 105005, г. Москва, Бригадирский пер., д. 3-5, стр. 1, кв. 94

Живите проще!

Милые читатели газеты «Лечебные письма»! Я уверена, что вы сейчас в хорошем расположении духа. Разве это не правда? А все потому, что читать письма в нашей газете приятно и радостно. Захотелось и мне поделиться своими мыслями.

Давно уже думаю о том, что мы сильно усложняем нашу жизнь. Милые девочки, к чему вам столько одежды, косметики и всяких безделушек? У королевы немного вещей, но она носит их с достоинством. Я считаю, что чем проще и естественнее выглядит женщина, тем лучше. Когда человек добр, прост и искренен, то и вокруг него все будет красиво.

И почему нам не живется просто? Для меня это значит – жить честно, по-доброму.

• Вот уже 16-й год каждое утро я начинаю с зарядки. Комплекс упражнений меняю, как только чувствую, что пора.

• Хочу исправить зрение, и после зарядки делаю гимнастику для глаз. Потом протираю область вокруг глаз и все лицо кубиком льда. Очень хорошее ощущение!

• Пью кремневую воду, раз в неделю делаю клизму.

• Расчесываюсь деревянной расческой. Раньше волосы мелировала, но теперь решила этого не делать. Красивые волосы – значит, здоровые. Перед мытьем втираю в кожу головы репейное масло.

• После долгой болезни я крестилась, и мне стало легче. С тех пор каждое утро начинаю с молитвы.

• Стараюсь видеть красивое, как можно больше делать добра и делиться с другими. Ведь с собой все не унесешь.

Желаю всем мира, здоровья и счастья. Спасибо, что выслушали.

Адрес: Кофановой Оксане, 428017, Чувашия, г. Чебоксары, пр. М. Горького, д.5-2, кв. 28

Лечат родные места

В жизни всегда есть место подвигу. Ведь мы совершаем подвиги почти всегда. Не можем идти, а идем, превозмогая боль в ногах. Не можем работать, а работаем. Не хватает воздуха, а дышим и живем. Причем живем мы хорошо, если мыслим позитивно – думаем о хорошем, вспоминаем приятное. «Помни только хорошее, молодое, пригожее», – поется в песне.

Заскучал как-то мой супруг, потускнел после жаркого лета и продолжительной аллергии. И я ему предложила съездить на его родину, в город Тверь. Сначала он даже не верил, что можно оказаться там, где не был 25 лет. Не верилось, что увидит свою школу, стадион, реку Волгу и маленькую речушку Тьмаку. Там прошло детство, там он ловил рыбу, катался до середины реки на железной проволоке, которая до сих пор висит у берега...

Старожилы его узнали и пустили на полиграфический комбинат, где он учился, работал. Начал муж телефонный репортаж прямо с вокзала. Звонил мне и рассказывал, как идет и любуется рощей своего детства. Посетил друзей, сестру и поехал к маме на кладбище.

Долго пряталась от него могила. Видно, мама не прощала долгого отсутствия. А когда он пообещал ей, что не уйдет, пока не найдет ее, – обернулся, и оказалось, стоит рядом. Конечно, плакал, как плачу сейчас я. Просил у мамы прощения за долгие годы отсутствия, но уверял, что помнит ее и рассказывает мне только хорошее. А что может быть плохого в матери? Потом посетил другое кладбище, где покоится бабушка. Это она привила ему любовь к Богу и постам. Он всегда удивлялся, как это бабушка никогда не ела яблочко до Спаса.

Муж вел со мной репортаж до самого вечера. Обходил весь город, побывал в церкви и привез мне икону Казанской Божией Матери. Я ведь родилась 4 ноября, в день этой иконы, а в нынешнем году у меня юбилей – 70 лет. Вернулся домой муж совсем в другом настроении. Родина дала ему силы.

А мне силы дает наша газета. Она для меня все. Она дала много друзей. Лечусь я тоже по газете, хотя пишу не о рецептах, а о душе. Ведь если душа спокойна, то болезни отступают.

Берегите свою душу – и получите здоровье. А еще делайте добро. Оно вернется к вам сразу же. И разольется в вашем сердце Божья благодать, а вместе с ней наступит покой и отступят болезни.

Добрых вам дел на долгие годы!

Адрес: Стукало Тамаре Николаевне, 198320, Ленинградская обл., Красносельский р-н, п. Скачки, ул. Зеленая, д. 47

СЕРДЕЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Поделюсь с вами рецептами от болезней сердца. Ими пользовались еще наши бабушки, дедушки, и они перешли к нам по наследству.

• При болях в сердце хорошо пить чай из листьев малины. Можно использовать как свежие, так и сушеные. Заваривать 1 ст. л. измельченных листьев на стакан кипятка и пить по стакану между едой. Этот чай также разжижает и очищает кровь, выводит токсины.
• Для улучшения работы сердца утром полезно употреблять натощак 2 яичных белка, взбитых с 2 ч. л. сметаны и 1 ч. л. меда.
• Следующий рецепт помогает при возрастных изменениях в сердце. Взять 10 корней петрушки, 1 л натурального виноградного сока и 2 ст. л. яблочного уксуса. Прокипятить 10 минут, добавить 0,5 л меда в уже остывающий состав. Дать остыть, процедить и принимать по 3 ст. л. перед едой.
• Пропустить через мясорубку 1 кг репчатого лука вместе с 0,5 кг лимонов и прокипятить эту смесь на медленном огне около получаса. Когда остынет, перемешать с банкой меда (0,5 л) и стаканом натурального красного вина. Смесь настаивать 2 недели при комнатной температуре – и лекарство готово. Принимать по утрам по 2 ст. л.

Многие наши знакомые пользовались этими рецептами и остались довольны. Будьте здоровы и счастливы!
Адрес в редакции.

Наталья Николаевна Пастушенко, Московская обл., п. Столбовая

КАК ОЧИСТИТЬ КИШЕЧНИК

Есть действенный рецепт для тех, кто страдает запорами. Обычно такое бывает с людьми старшего поколения. И все из-за того, что с годами на стенках кишечника откладываются каловые камни. Очистить от них кишечник можно простым способом.

Пить вазелиновое масло по 1 ст. л. 2 раза в день, утром и вечером, запивая теплой водой. Курс лечения 10 дней. Повторять 2 раза в год.

В результате очищается весь кишечник.

Адрес: Дорониной Елене, 117437, г. Москва, ул. Арцимовича, д. 3, корп. 1, кв. 128

ЧЕРНОПЛОДКА ПЛЮС БОЯРЫШНИК

В «Лечебных письмах» №15, в рубрике «Люди добрые, помогите!» прочитала просьбу Любови Павловны Степанчук из г. Волгодонска о помощи в лечении гипертонии. Вот и у меня тоже гипертония уже несколько лет. Таблетки забросила – не помогают, лечусь теперь народными средствами. Использую ягоды черноплодной рябины в любых видах. Мне они очень помогают.

• Ем свежие ягоды, штук по 5 или 6.
• Еще лучше залить их кипятком, настоять и выпить настой, а потом ягоды съесть.
• Можно делать из черноплодки варенье.
• Хорошо употреблять плоды боярышника вместе с черноплодкой или отдельно.

Вот так и снижаю давление. Может, другим людям мои советы тоже помогут справиться с гипертонией.

Адрес: Пакеевой В.Г., 622051, Свердловская обл., Дзержинский р-н, г. Нижний Тагил, д/в

ЕЩЕ РАЗ ПРО ЛОПУХ

Мое письмо «Лопух от любых опухолей» опубликовали в №14 «Лечебных писем». Теперь я получаю письма с просьбами выслать лекарство из лопуха.

Для этого нужны медицинский спирт (0,5 л) и мед (0,5 кг). Кроме того, надо собрать лопух, чтобы отжать 4 л сока, что очень непросто. Мне уже 60 лет, да еще я попала в аварию. На дороге сбила меня, ехавшую на велосипеде, машина. В августе лежала в больнице, есть последствия травмы. Поэтому, уважаемые читатели, не обижайтесь, пожалуйста, что не могу выслать вам лекарство. Еще раз пишу рецепт.

Отжать 4 л сока лопуха из листовых пластинок (без черешков), сначала добавить майского меда, потом 0,5 л чистого медицинского спирта. Перемешать и хранить в холодильнике. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Это количество – на курс лечения для одного больного раком.

Адрес: Сычевой Татьяне Радомировне, 181012, Псковская обл., Плюсский р-н, с. Заполье, ул. Колхозная, 2

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Эти рецепты я получила в дар от своей бабушки, а она – от своей. Я уже передала их своим внукам. Так что они прошли проверку временем и используются несколькими поколениями нашего рода.

Мед против склероза. Стакан лукового сока хорошенько размешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – до окончания смеси. Повторить через 5 дней, затем через 10 дней. Лечиться так 2 раза в год. Смесь очень действенна, быстро снимает головокружение.
Мед с гусиным жиром для восстановления жизненных сил. Смешать по 100 г меда, гусиного жира и какао, добавить 2 ст. л. сока алоэ. Поставить на огонь и нагревать 10 минут, не доводя до кипения, все время помешивая. После охлаждения все переложить в чистую стеклянную банку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь принимают при малокровии, сильном исхудании. Она очень полезна ослабленным больным и старым людям, так как восстанавливает жизненный тонус.
Витаминные чай с медом. Насыпать в заварной чайник по 2 ст. л. измельченных апельсиновых корок и черного байхового чая, добавить 1 ст. л. измельченных лимонных корок. Залить все это кипятком. Чайник накрыть теплым

полотенцем и дать немного настояться. Применять такой настой вместо обычной заварки, пить с медом.

От недержания мочи у детей. Залить стаканом крутого кипятка 1 ч. л. сухой травы зверобоя. Настоять 2 часа. В 1/2 часть настоя долить кипяченой воды, чтобы получился стакан, добавить 1 ч. л. меда, размешать и выпить утром натощак. Вторую часть настоя, также разбавив кипяченой водой, выпить на ночь (можно и без меда).

Как лечить трофические язвы. Залить 2 стаканами кипятка 1–2 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной и поставить на 10 минут на водяную баню. Снять, дать настояться, процедить, добавить 1 ст. л. меда и размешать. Применять для наружного орошения язв. Помогает и при колите: брать по 50 г для микроклизм, делать их перед сном.

Кровоочистительный чай. Смешать по 1 ч. л. листьев земляники и смородины, травы череды, цветков ромашки аптечной и лепестков жасмина. Смесь залить 1 л кипятка, настоять, процедить и пить весной вместо чая, добавляя 1 ч. л. меда на 1 стакан настоя.

Желаю всем здоровья и добра.

Адрес: Зайцевой Любови Андреевне, 385300, Республика Адыгея, с. Красногвардейское, ул. Спортивная, 22

КОГДА УСТАЮТ НОГИ

Часто бывает, к концу рабочего дня ног под собой не чувствуешь, и когда снимаешь обувь, понимаешь, что такое босые ноги.

Разведите в стакане нерафинированного растительного масла чайную ложку соли. Придется очень терпеливо размешивать, поскольку соль растворяется в масле очень медленно.

Каждый вечер перед сном втирайте смесь в ступни и голеностопные суставы, затем наденьте на ноги полиэтиленовые пакеты и сверху — теплые шерстяные носки. Посидите так с полчасика, вымойте ноги горячей водой и ложитесь спать.

Не заметите, как ваши ножки обретут силу и выносливость. Желаю крепкого здоровья!

В.И. Школьник, г. Калинград

ПОГЛАДИМ СЕБЯ УТЮЖКОМ

Хочу поделиться тем, как моя мама уже 15 лет пьет чай, приготовленный ею самой, который поддерживает ее здоровье, благодаря чему она всегда бодра, активна и выглядит на десять лет моложе своего возраста, а ей уже 63 года.

Глядя на нее, я тоже стала пить этот чай. Летом мама заготавливает травы, сушит их, а потом заваривает в кружке чай «Здоровье». А травы такие: душица, календула, калган, манжетка, мать-и-мачеха, зверобой, гриб чага, гроздья черноплодной рябины, листья лесной малины. Конечно, она много читает о травах, собирает их по сезону. Еще хочу рассказать, как я себя лечила. Как-то простудилась, меня замучил сильный кашель. Мама посоветовала просто погреть руки в тазу с горячей водой, пока не почувствую, как тепло идет изнутри. Но потом я решила попробовать еще одну процедуру. Подышав над кастрюлей под толстым полотенцем, в которую бросила бальзам «звездочка» на кончике спички, я нагрела утюг, обернула его вафельным полотенцем и прикладывала сначала ко лбу между бровями на 5 минут, затем на пазухи носа с обеих сторон по 5 минут поочередно, потом поставила утюг на грудь (ведь он остывает медленно). К тому же у меня стало зудеть на губе. Опять пригодился мамин рецепт: чистую льняную салфетку гладим с двух сторон, складываем и снова гладим, пока не сложим в квадрат величиной с ладонь, и прикладываем к еще несозревшей «простудной розе». По мере остывания снова гладить и прикладывать. Будьте уверены, наутро у меня ничего не было. Может быть, кому-то это пригодится. Будем все здоровы!

Марина Холкина, г. Великий Новгород

ВОЛШЕБНЫЕ КОСТОЧКИ

Слышала, как одна женщина жаловалась на головную боль. И ей подарили подушечку из косточек вишни. Говорят, это единственное растение, косточки которого имеют чудесное свойство. Они забирают отрицательную энергию, сами очищают ее, а обратно отдают уже чистую.

Женщине посоветовали спать на той маленькой подушечке (сантиметров 10 на 15 или 20). Я помнила про это весь год. Нынешним летом собрала вишневые косточки и сделала себе такие же маленькие подушечки. И, вы знаете, работает! Правда, головной болью я не страдаю. Но когда начинается приступ стенокардии, такая боль за грудиной! Не знаешь, в какое положение лечь или сесть, чтобы боль быстрее ушла. Раньше приступы длились минут 30-40.

- Теперь, как только начинается приступ стенокардии, сразу ложусь спиной на подушечку, на грудину кладу другую, и боль уходит за 5–10 минут.
- Утром я встаю бодрая, отдохнувшая, и плохие мысли куда-то исчезают.
- На ногах у меня варикоз, вены были гроздьями. На правой уже все прошло, а на левой еще есть немного. Сижу, смотрю телевизор и кладу ногу на подушечку. Так и лечу вены.
- Вообще, где болит, туда и кладу подушечку: на печень, почки, суставы, поясницу. Однажды попробовала положить прямо на сердце, но так стало тянуть, что я испугалась.

Понимаю, что это не панацея, но таблетки не пью, да они и не помогают. Знаю только одно: косточки должны быть «живые», то есть из свежих ягод, а не из компота или варенья. Может, кто знает про них и напишет в нашу газету? Хотелось бы узнать побольше. Бог даст, кто-то откликнется.

Надежда Витальевна Глазченко, г. Астрахань

ЦИТАТА

Каждому человеку свойственно ошибаться, но никому, кроме глупца, не свойственно упорствовать в ошибке.

Аристотель

СПАСЕТ КРАСАВИЦА КУВШИНКА

Красивые кувшинки, растущие в любом водоеме, свидетельствуют о том, что с экологией тут в порядке: можно купаться. Купальницы, как еще называют кувшинки, не только украшают озера, речки или пруды, но и используются в лечебных целях, о чем знают немногие. Вот несколько примеров.

В магазинах и аптеках – море средств по уходу за волосами. А что делать, если они не помогают? Да и все из них не перепробуешь – уж больно дороги! Так было и в нашей семье. Покупала для мужа разные средства от перхоти, да только толку мало. А избавиться от «белого снега» на голове удалось лишь при помощи корня озерной кувшинки.

Очистите и высушите корень кувшинки, а затем приготовьте отвар. Возьмите 1 ст. л. сырья, залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Потом процедите через несколько слоев марли. Долейте до исходного объема. И принимайте отвар по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

Чтобы вы не подумали, что произошла опечатка, я поясню. Да, именно внутрь надо принимать это лекарство, а не натирать им голову, как можно было бы предположить вначале. После употребления такого лекарства в течение 2-3 недель в организме человека происходит перестройка: сальные железы кожи начинают работать в ином режиме, и от перхоти не остается и следа. Правда, готовить такое лекарство хлопотно, но зато лечебный эффект ощутимый! Тут уж точно «без труда не выловишь рыбки из пруда»!

И в осенне-зимний сезон, богатый на простуды, выручит кувшинка.

При кашле: 2–3 ст. л. измельченных листьев кувшинки залить 1 л горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем жидкости до исходного, долив кипяченой водой. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Жаропонижающее средство: 1 ч. л. семян кувшинки залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут, постоянно помешивая. Пить по 1/4 стакана 2 раза в день после еды.

Успехов вам!

Александрова Б. Д., г. Владимир

ЦИКОРИЙ ДЛЯ ЗРЕНИЯ

Все лекарства – рядом с нами. Взять хотя бы обыкновенный цикорий – синенький полевой цветочек, который можно встретить везде и всюду, на полях и лугах.

Самая ценная часть цикория – корни. Толстое корневище может уходить в землю на глубину до полутора метров, за это в народе цикорий называют «крысиным корнем». Корень цикория содержит фруктозу, витамины, макро- и микроэлементы. Наиболее ценный компонент в составе цикорного корня – инулин. И это вещество способствует улучшению обмена веществ и нормализации работы пищеварительной системы. Кстати, об этом не раз писали в вашей газете.

Но применение цикория может принести ощутимый положительный эффект не только при диабете, но и при лечении заболеваний селезенки, почечнокаменной болезни. Кроме того, регулярное употребление цикория поможет человеку очистить свой организм от шлаков, токсинов, радиоактивных веществ и тяжелых металлов. Так что напитки с цикорием – это не только вкусно, но еще и очень полезно!

А если вы не хотите, чтобы с возрастом у вас ухудшилось зрение, если вы не хотите носить очки, то воспользуйтесь соком из корней цикория. Такой сок способствует укреплению глазных мышц, предотвращает помутнение хрусталика.

Накопайте осенью корней цикория, очистите от земли, промойте, натрите на терке или пропустите через мясорубку. Отожмите сок. Смешивайте его с соками моркови, винограда или красной свеклы. Пропорции такие: 1 ч. л. сока цикория на 100 мл овощного или фруктового сока. Соки должны быть свежеприготовленными. Курс – 10–15 дней.

Такое вкусное лекарство улучшает зрение. Проверено на себе.

Жукина Н., г. Калуга

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ТРОМБОЗ

Делала анализ крови, биохимию, врач поставил диагноз гиперфибриногенемия. «Кровь, – говорит, – густая». Прописал аспирин. Но ведь у каждого лекарства есть побочные эффекты, а у меня – слабая печень. Хорошо, на моем жизненном пути повстречался прекрасный фитотерапевт. От него-то я и узнала массу хороших рецептов.

Средство, которое разжижит кровь, – корни шелковицы.

Взять 200 г свежих корней, измельчить, промыть. Вымытые корни положить в кастрюлю, залить 3 л холодной воды и оставить на 1 час. Затем поставить на маленький огонь. После закипания выдержать на огне еще 15 минут. Затем снять, процедить, остудить и поставить в холодильник. Принимать по 200 мл 3 раза в день до еды. Курс – 5 дней, а перерыв 2–3 дня. Всего сделать 2–3 курса.

При повышенной свертываемости крови, тромбофлебите помогут также таволга и шиповник.

Смешайте 2 ст. л. лепестков шиповника со смесью взятых по 2 ст. л. черного чая и цветков таволги вязолистной. Затем 1 ч. л. этого сбора залейте 1,5 стакана кипятка, настаивайте 10–15 минут, процедите. Пейте настой по 1 стакану 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Курс – 3–4 недели.

Не всегда следует хвататься за лекарства и торопиться принимать их – у природы-матушки есть много травок, способствующих разжижению крови: бери и пользуйся на здоровье!

Герасимова Ю., г. Ждановичи

МАГИЯ МАГНИЯ

Сегодня, когда мне пошел восьмой десяток, все чаще становлюсь пациентом своей районной поликлиники №37 Таганского района города Москвы. То заболит колено, то заявит о себе прострел в пояснице, обострение застарелого радикулита. Вдруг, ни с того ни с сего, прыгнет давление или аритмично заколотится сердце. Не говоря уже об общем состоянии хронической усталости, подавленности или депрессии. Состояние столь хорошо знакомое всем пенсионерам и людям старшего возраста. Оно и понятно. Долго и хорошо работавший ранее организм подустал, перенапрягся и начал давать сбои в той или иной системе жизнеобеспечения. И главным человеком нашей второй половины жизни неминуемо становится лечащий врач. И мы высиживаем в очередях и бродим от одного кабинета к другому. От терапевта к глазнику, от сердечника к урологу и т.д.



Я даже, чтобы не отвевечать на их первый стереотипный вопрос: «На что жалуетесь?» – памятку на компьютере набрал: бессонница, аритмия, высокое давление, боли в позвоночнике и суставах, судороги и тяжелые ноги, мигрени и головные боли, мышечные судороги, хроническая усталость и общая депрессия...

Но вот недавно, «бродя» по Интернету, увидел эту самую мою «памятку» на экране монитора!.. Компания «Поле жизни Земля» утверждала, что большинство из нас испытывают острый дефицит в организме минерала магния, и предлагала от всех этих напастей одно-единственное средство – порошок **«Натурал Калм»**. Австралийский профессор Питер Ф. Гиллхам пишет, что нашему организму для нормальной работы необходимо постоянное поступление множества ингредиентов: белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов и т. д. Но особую роль, по его утверждению, играет магний. А его-то наш организм как раз недополучает на 80-90%! И вот этот самый магниевый дефицит и приводит к моей больничной «памятке» для врача.

Зная, что таких «медрекламок» миллионы – да просто океан, в котором куда легче утонуть, нежели разобраться, – я позвонил по указанному там телефону, и мне прислали книжку «Чудо-минерал» с приложением официальных сертификатов, разрешениями на торговлю, экспертную оценку ВНИИФК и других организаций. К ней прилагался и пакетик упомянутого минерала для испытания. Так как я заказал еще 5 книжек для своих знакомых, то у меня оказалось и несколько пакетиков.

Целую неделю я ставил над собой эксперимент, принимая водорастворимый магний. По его окончании я констатировал: если до того засыпал в 2-3 часа ночи, вставал в 5-6 часов утра и потом весь день кемарил, ходил как вареный, лишь усилием воли заставляя себя что-нибудь сделать, то теперь засыпаю в 11-12 вечера и просыпаюсь в 7 утра. Пульс, который прежде колотил под сто ударов в минуту, теперь делает 68 ударов. Организм в рабочем состоянии весь день.

Впрочем, остановлюсь. Ведь вы наверняка уверены, что я – проплаченный рекламщик и дистрибьютор этой самой магниевой компании, а для зарплаты чего не напишешь...

Поэтому не буду и подробно останавливаться на медицинской аргументации, биохимических формулах и процессах, в которых участвует магний, и т.д. Просто предлагаю: если хотите, чтобы от вас ушли хроническая усталость и раздражительность, сонливость и депрессия, аритмия и скачки давления, суставные и головные боли и т.п., просто **позвоните по телефону в Москве (495) 780-2556 или 8-800-250-2556**. И вам пришлют книжку «Чудо-минерал», а с ней один пробник. Все это совершенно бесплатно и без каких-либо обязательств.

Если вы примете решение прибрести препарат **«Натурал Калм»**, то вы должны понимать, что примерно месячный курс обойдется вам в тысячу рублей. А если захотите сэкономить, то в продаже есть баночки и побольше размером. Все это вы сможете прочитать в книжке, которую получите, сделав заказ по телефону или непосредственно на сайте www.calm.ru.

Попробуйте магний и делайте самостоятельные выводы. Ряд моих знакомых эффект почувствовали уже с первого раза. Если на вас он подействует, вы сможете приобретать порошок в аптеках.

Юрий ПЛЕХАНОВ, пенсионер, ветеран труда

РЕЦЕПТЫ ОТ ПАНКРЕАТИТА

Вот хорошие рецепты, которыми я пользуюсь при лечении острого и хронического панкреатита – заболевания поджелудочной железы.

Наша поджелудочная железа – важнейший орган ЖКТ, от которого зависит все пищеварение. Коварство ее заболеваний – в том, что они долго остаются незамеченными. Но даже если вам уже поставлен диагноз панкреатит или острый панкреатит, положение можно исправить, правильно питаясь и стараясь вести здоровый образ жизни.

Первые 3 дня болезни рекомендую, по возможности, голод. Пить только цикорий (как кофе) с небольшим количеством молока. И использовать следующие рецепты.

1 рецепт. Сбор: листья мяты перечной, корень девясила, трава сушеницы болотной, зверобой, плоды укропа, кориандр посевной. Все взять в равных частях, измельчить. 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Курс лечения 45 дней.

2 рецепт. Сбор: цветки бессмертника, трава душицы, зверобой, трава пустырника. Взять всего поровну, перемешать. 2 ст. л. смеси заливаем 500 мл кипятка. Настаиваем 1 час. Принимаем в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

3 рецепт. При заболеваниях поджелудочной железы очень полезен настой ириса и полыни горькой. Принимать за 20 минут до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Полынь горькую и надземную часть ириса возьмите в равных частях, измельчите и перемешайте. 1 ст. л. смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Курс лечения 45 дней.

4 рецепт. 1 кг лимонов, 300 г петрушки и 300 г чеснока пропускаем через мясорубку. Лимоны должны быть без косточек, но с кожурой. Смесь уложить в эмалированную кастрюлю на 2 недели. Принимаем по 1 ч. л. за 15 минут до еды 3 раза в день. Смесь полезно запивать 1/3 стакана настоя трав: черничные, брусничные, земляничные листья, стручки фасоли и кукурузные рыльца в равных частях хорошо измельчаем, 1 ст. л. сбора заливаем 1 стаканом кипятка и оставляем на ночь в термосе.

Все эти рецепты испытаны на себе. Пользуйтесь рецептами народной медицины и живите долго!

Адрес: Зиявутдинову Зиявутдину Магомедовичу, 368780, Дагестан, с. Магарамкент, ул. Тельмана, д. 1

ГРИБНОЙ КЕФИРЧИК

Высылаю вам свои проверенные рецепты.

Как исчез лишний вес. Молочный гриб нам принесла тетка – у мужа желудок разболелся. А у нас 3 молочные козочки, и этим грибом я козье молоко сквашивала – по два литра. Муж в день еле-еле стакан осиливал, а мне же продукт жалко переводить – вот и допивала за ним остатки из банки. Полгода он от гастрита грибком лечился, а я остатки допивала. А потом как-то в бане на весы встала и удивилась: 13 кг как не бывало. Забеспокоилась, вдруг неспроста худею, всегда ведь полная была. Но анализы показали, что кровь даже лучше стала, да и миома матки (8 недель) за это время рассосалась.

От морщин. Грибной кефирчик хорошо разглаживает морщины на лице, шее, руках. Я смазываю им марлю в 2 слоя и накладываю на очищенное лицо, шею, руки на полчаса, затем просто споласкиваю кожу прохладной водой. Уже через 3-4 сеанса кожа мягкая и эластичная, и морщины разглаживаются.

И еще совет. После гормонального лечения сильнодействующими таблетками была у меня большая проблема с волосами. Парик купила и волосы реже мыла, чтобы меньше их в ванне оставалось. Но потом соседка по кровати в больнице подсказала, как она борется с облысением и выпадением волос. Я попробовала этот метод, и теперь парик даже в страшном сне присниться не может! Ежедневно утром и вечером не менее 10 минут стала я растирать голову подогретым в духовке сухим махровым полотенцем. Массировала сильно, до ощущения в коже покалывания или онемения. А вечером после массажа втирала грибной кефир. Сначала старые волосы так и полезли. Зато через 3 месяца появились новые, да такие пышные и шелковистые! Кроме этого, ежедневно принимала растолченную скорлупу от 1 яйца.

Попробуйте завести себе этот вкусный, полезный молочный грибок. Не пожалеете!

Про индийский гриб. Его мы пьем вместо кваса уже лет 20. У моей золовки разболелся желудок на нервной почве – дела семейные, серьезные. Вот и привязались к ней неврастения, и гастрит эрозивный, и колит. Ничего не могла есть, даже от молока изжога и боль. После стационара только неделю без боли прожила. Потом на лето приехала в отпуск к нам на дачу. Я посоветовала ей попить настой семени льна и настой морского (индийского) риса. Пила настой риса вначале по полстакана 2 раза в день, а через неделю по стакану 3 раза в день до еды. В настой, пока настаивался, каждый раз бросала сушеную головку инжира. Уже через 2 недели прошли боли, изжога исчезла, и эрозия. И через 2 месяца слизистая восстановилась. Сейчас ест и острое, и соленое, и перченое. Но настой риса все же пьет – для профилактики.

Адрес: Терешкиной Марине Алексеевне, 650033, г. Кемерово, а/я 3092, т. 8-904-577-91-34

РЯБИНОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Осень 2010 года в России можно назвать рябиновой. Весь лес пестрит желто-красным цветом из-за обилия ягод рябины. В народной медицине их применяют при желудочных заболеваниях, как мочегонное, легкое слабительное, поливитаминное и кардиотоническое средство. Ягоды рябины обладают противомикробным и противогрибковым действием, губительно влияют на простейших в нашем организме. Они снижают содержание холестерина в крови и жира в печени, уменьшают ломкость сосудов, нормализуют обмен веществ и умеренно повышают кислотность желудочного сока. Ягоды едят при геморрое, атеросклерозе, гипертонической и почечнокаменной болезни. Содержащийся в ягодах каротин полезен для зрения.

- Ягоды рябины измельчить в блендере вместе с сахаром в соотношении 3:2 по объему. Хранить в стеклянной банке под крышкой в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды, запить глотком теплой воды.
- 70 г ягод рябины и 20 г корня калгана залить 0,5 л водки. Настоять

21 день в темноте. Пить по 1 дес. л. на ночь в стакане некрепкого чая с медом при заболевании и узлах в щитовидной железе.

• 100 г ягод рябины раздавить деревянной толкушкой, сложить в стеклянную посуду и залить 100 мл столового (9%) уксуса. Настоять 5 дней, ежедневно взбалтывая. Смазывать полученным составом ежедневно 1–2 раза в день пораженную грибком кожу ног.

• Этот же рябиновый уксус можно добавлять в воду для ополаскивания головы во время ее мытья при наличии перхоти.

Адрес: Вяземскому Александру Юрьевичу, 601551, Владимирская область, Гусь-Хрустальный район, п. Гусевский, ул. Садовая, д. 3, кв. 15, т. 8-905-143-24-14

ЧЕСНОК – МОЙ ЛЕКАРЬ

Чеснок – замечательное лечебное средство, которое использовалось людьми с давних времен. Этот народный антибиотик обладает мощным антибактериальным действием, укрепляет силу и выносливость, иммунную систему, повышает сопротивляемость организма ко всем инфекциям. Чеснок устраняет расстройство пищеварения, возбуждает аппетит, улучшает выделение пищеварительных ферментов и желчи, расширяет кровеносные сосуды, замедляет сердечный ритм. Фитонциды чеснока губительны для самых разных микробов: стрептококков, стафилококков, тифозных бактерий, туберкулезной палочки. Пожевав несколько минут дольку чеснока, можно избавиться от всех бактерий, находящихся во рту. Не нравится чеснок и глистам. Чтобы избавиться от них, нужно ввести дольку чеснока в прямую кишку. Повторить 2-3 раза.

Наш организм нуждается в микроэлементе германии. А содержится он только в чесноке. Германий обеспечивает крепость «пружинных систем» – клапанного аппарата нашего организма. Это обратные клапаны на венах, поднимающие кровь от ног к сердцу, и т. д.

От простуды и гриппа я спасаюсь чесноком. Беру 3 головки чеснока средних размеров и очищаю только верхнюю кожуру. Мелко мелко нарезаю ножом, и 5 минут он лежит в открытом виде, чтобы «созрел». Затем опускаю этот чеснок в эмалированную кастрюльку, заливаю 0,5 л воды и кипячу на слабом огне 5 минут. Остужаю, процеживаю и весь этот отвар выпиваю маленькими глотками. Отжимки чеснока использую для приготовления пищи. На другой день температура нормализуется. Не нужно в один день повторять этот прием чесночной воды.

Обычно чеснок употребляют от простуды, но он очень горький. Его можно съесть от силы 2-3 дольки. Для лечебных целей эта доза очень мала. При кратковременном кипячении лечебные свойства чеснока не теряются, а горечь у него пропадает. Чесночный настой очень легко пьется. Так как в этом настое сосредоточено большое количество чеснока, то он и оказывает сильное оздоровительное действие. Если я своевременно начинаю лечение от гриппа, то достаточно однократного приема такого настоя. Иногда приходится прием этого лекарства повторить на другой день. На протяжении многих лет я убедился, что такой чесночный настой – сильнодействующее и безвредное лекарство от гриппа и простуды. Одновременно, как я понимаю, весь ЖКТ прочищается от болезнетворных микробов.

Для общего оздоровления организма и чистки кровеносных сосудов я употребляю чеснок утром во время еды. Для этого очищаю 2 дольки чеснока средней величины и очень-очень мелко нарезаю его ножом на разделочной доске. Выдержав 5 минут в открытом виде, опускаю его в фарфоровую кружку, заливаю стаканом нагретого до кипения молока и настаиваю не менее 1 часа. Чем больше выдержать, тем лучше. Выпиваю за 2 раза (утром и в обед) во время еды. Обычно запаха изо рта не бывает, а если появится, то нужно пожевать листья петрушки. 6 дней принимаю этот настой, а на 7-й – выходной.

В тибетской народной медицине я встречал записи о приеме чеснока с молоком в несколько другом виде. Два года принимаю водочную настойку чеснока с лимонным соком и медом. Я убедился, что это отличное средство от атеросклероза и заболеваний сердца, благоприятно действует и на сосуды мозга. Исчезла одышка, ослабли приступы аритмии, уменьшились приступы стенокардии, улучшилась память. Не стали беспокоить головные боли и головокружения. Я чувствую оздоровление всего организма в возрасте 86 лет и при 2-й группе инвалидности. Готовлю эту настойку так.

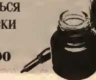
В первые дни новолуния я очищаю чеснок только от верхних чешуек и пропускаю его через мясорубку. Эту массу кладу в стеклянную банку 1 л, наполнив ее на четверть, наливаю туда водку и закрываю крышкой. Стоит эта банка с настойкой чеснока 21 день в темном шкафу. В тибетской медицине число 7 считается магическим, а 7х3=21. Ежедневно настойку помешиваю. Затем процеживаю ее, а вытяжки использую в салатах. В это время очищаю отборные лимоны от кожуры и с помощью соковыжималки получаю сок. Смешиваю настойку чеснока с лимонным соком в равных долях. В эту смесь добавляю цветочный мед и хорошо размешиваю. Меда беру по объему столько же, сколько и лимонного сока. Этот состав хранится в 3-литровой банке, закрытой крышкой, на нижней полке холодильника. Пью вечером через 30 минут после ужина. Наливаю 100 мл талой воды и наливаю в нее большую ложку такой настойки. Выпиваю маленькими глотками. У этой настойки приятный вкус. Пью 21 день, перерыв 7 дней и т. д.

Адрес: Зубрицкому Ивану Ивановичу, Башкортостан, г. Салават, ул. Уфимская, д. 48, кв. 24

ЦИТАТА

Самая высокая степень человеческой мудрости – это умение приспособиться к обстоятельствам и сохранять спокойствие вопреки внешним грозам.

Д. Дефо



СЕРДЦЕ, ТЕБЕ ТАК ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ

Запахи очень важны для нас. Одни – бодрят, другие – успокаивают. Недаром так популярна ароматерапия – лечение запахами. Поскольку меня много лет терзают приступы стенокардии, то я, не имея желания злоупотреблять лекарствами, стала прибегать к помощи эфирных масел из «зеленых целителей».

На носовой платок наношу 1–2 капли эфирных масел мяты или мелиссы, иногда – нероли или иланг-иланга. Масла стараюсь чередовать. И потом в течение дня подношу к лицу носовой платок и наслаждаюсь ароматом.

Чувствовать себя стала значительно лучше. Реже стали приступы стенокардии. Порадовало и то, что скачки давления прекратились. Я – гипотоник, и для того чтобы повысить давление, мне всегда приходилось принимать кофе или какие-нибудь транквилизаторы. А теперь в них нет нужды – прекрасные ароматы цветов заменяют мне и лекарства, и кофе. Как объяснил врач, эфирные масла в силу их высокой проницаемости обладают свойством улучшать энергетический обмен в тканях – в частности, тканях сердца, сосудов.

Вот так одним выстрелом я попала в двух зайцев: и сердцу помогла, и давление подняла. Кстати, с этой же целью можно использовать эфирные масла вербены или розмарина.

Орлова Г., г. Сертолово

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Недавно мне подсказали необычный рецепт мази для смягчения кожи рук. Сделала все, как советовали. И что же? Через несколько процедур пигментные пятна, которые были на руках, потускнели, а потом и вовсе исчезли. Для меня это было приятной неожиданностью. Ведь такие пятна портят внешний вид любого человека.

Выньте ядрышки из вишневых косточек, 100 г полученного сырья залейте 0,5 л оливкового или подсолнечного масла, настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите, отжимая через несколько слоев марли. Мазь ежедневно на ночь наносите на пигментные пятна.

Кожа становится мягкой и бархатистой, а пятна исчезают.

Дюсина Г.Б., г. Тверь

ЗАЯЦ ВО ХМЕЛЮ

Янтарная кислота – чудо! Мне ее назначил врач для укрепления иммунитета. Начав принимать ее, я сразу же заметил: повысилась работоспособность. Я мог с утра до вечера «пахать» без устали – не то что раньше! Но однажды я открыл еще одно очень полезное свойство – янтарная кислота нейтрализует алкоголь в крови. После бурного застолья по случаю юбилея одного нашего сотрудника наутро у меня раскалывалась голова. Приняв янтарную кислоту, я сразу же почувствовал себя человеком.

Если вы встали утром с похмелья, как заяц во хмелю, с больной головой и неприятными ощущениями в желудке, достаточно развести 1/2 ч. л. порошка янтарной кислоты в 1 стакане воды и выпить. Облегчение наступает незамедлительно!

А для поддержания организма в тонусе я теперь каждую весну и осень провожу курс лечения янтарной кислотой – по 1 таблетке 2 раза в день в течение трех недель.

Будьте внимательны: при приеме в виде таблеток янтарная кислота сильно раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта и противопоказана при язвенной болезни.

Иванов Г.И., г. Жуковский

ВСЕ БОЛЕЗНИ – ЗА ПОРОГ

Помните, как несколько десятилетий назад все увлекались чайным грибом? Сейчас, к сожалению, редко у кого встретишь трехлитровую банку с кисло-сладким напитком. А ведь напиток чайного гриба очень полезен. Это милое создание помогло мне забыть о вегетососудистой дистонии, которая меня мучила-терзала не один год.

Раньше постоянно болела голова. Невропатолог и терапевт выписывали различные препараты, которые облегчали состояние лишь на какое-то время. Потом от лекарств пришлось отказаться, так как начала болеть печень. По совету подруги стала регулярно пить чайный гриб – по 1-2 стакана в день. Правда, не очень-то верила в его целительную силу. Но однажды поймала себя на мысли, что у меня уже целый месяц нет ни головной боли, ни головокружения! Неужели гриб помог?

Стала изучать литературу по данному вопросу. Выяснила, что чайный гриб может очень многое.

Во-первых, он способствует очищению сосудов и повышению их эластичности. **Во-вторых,** понижает уровень холестерина в крови. **В-третьих,** нормализует повышенное артериальное давление. **В-четвертых,** действует успокаивающе при сердечных неврозах.

Но вот еще один интересный момент, который я зафиксировала. После того как я стала регулярно пить напиток с чайным грибом, мои зубы стали белее. Отбеливающих паст я не применяла, и потому подобные изменения я приписала чайному грибу. И, как оказалось, была права. Как утверждают специалисты, настой чайного гриба – прекрасное средство для отбеливания зубов. Достаточно после чистки зубов в течение двух минут полоскать рот настоем гриба – и темные пятна на зубах исчезнут!

Что же я еще узнала об этом заморском чуде? Оказывается, в настое гриба есть природный антибиотик и противовоспалительные вещества, которые облегчают состояние при полиартрите.

Залейте 1 ст. л. сухой измельченной травы вереска 500 мл кипятка, выдержите смесь на слабом огне 15 минут. Настаивайте, укутав, ночь. На следующее утро процедите, смешайте с 500 мл настоя чайного гриба и дайте постоять еще сутки. Пейте после еды 3 раза в день. Курс лечения длится 2 месяца, после двухнедельного перерыва – повторение курса.

Мой муж принимал такое лекарство, и суставы стали болеть меньше.

Ивкина Г.Л., г. Лодейное Поле

ТАКИЕ ЛЮДИ МЕНЯЮТ МИР

Расскажу не о себе, а о человеке, которым восхищаюсь. Я даже лично его не знаю, но вижу каждый день. Могу только догадываться, что когда-то давно он работал в каком-нибудь приличном месте. Просто слышала, как он разговаривает, и видела, как себя ведет. Каждое утро этот человек проходит мимо моих окон с большим деревянным коробом на колесах. Он собирает бутылки и алюминиевые банки из-под напитков, макулатуру и даже металлолом – словом, все, что можно обменять на деньги. Такие люди встречаются повсюду, они подчас только этим и зарабатывают на жизнь. Однако мой герой делает все не для себя. Каждый день на вырученные деньги он покупает еду для уличных собак.

Можно по-разному относиться к брошенным собакам, но они уже давно стали частью городской жизни. Они живут стаями, и каждая – на своем участке. Жителям приходится мириться с таким соседством. Если честно, то лично я боюсь любых бродяг – и людей, и собак. Правда, человек сам виноват, что дошел до жизни такой, а вот собаки чаще всего становятся жертвами нашей жестокости. Ведь это мы их выбрасываем на улицу, и у них действительно нет выбора, где жить и как кормиться. Собачьих приютов на всех брошенных и обездоленных животных не хватает. И вот находятся такие люди, как мой сосед. Он ничего не провозглашает, никого не агитирует, просто каждый день зарабатывает средства на прокорм дворняг. Мне кажется иногда, что не только каждая собака знает этого человека, но и каждая кошка, даже каждая ворона. Именно по их поведению можно точно узнать, что на улице появился человек с тележкой: все собаки виляют хвостами и радуются, а вороны перелетают с дерева на дерево по пути его следования. Собаки беспрекословно слушаются его команд и не ходят куда не следует, даже не лают громко. Кажется, будто в моей округе все жители стали немножко внимательнее к тому, что происходит на улице. Во всяком случае, я уже не вижу, чтобы бросались камнями в собак или кошек.

Частенько я думаю о том, что у каждого человека есть своя задача на этой земле: посадить дерево, построить дом, вырастить сына... А кто-то каждый день добывает пропитание не для себя, а для тех созданий, которых мы все реже называем братьями меньшими.

Нина Андреевна Соловьева, г. Санкт-Петербург



ПОРА ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО

Впервые несколько месяцев после выхода на пенсию я просто не знала, чем себя занять, куда приткнуться. Дети выросли, уехали, а муж еще работает, постоянно занят. Одна я слонялась по дому в поисках занятия. Нельзя же целый день заниматься только стиркой, уборкой и готовкой. Считаю, что мозг нагружать так же необходимо, как и тело. Решила для начала прочитать те книги, которые откладывала на потом. И однажды в руки попалась книга о разведении комнатных растений. Я так увлеклась, что решила выращивать цветы. Хотя, вообще-то, никакого опыта у меня не было. Так получилось, что у нас с мужем даже дачного участка нет, и оба мы горожане. Но постепенно на моих подоконниках стали появляться все новые и новые «жители». Начинала с самых простых цветов. Посадила герань, гортензию, а потом появились фиалки. Как только я видела где-нибудь новую фиалку, старалась обязательно раздобыть черенок.

Очень удивилась, когда узнала, что в нашем городе любители комнатного цветоводства собираются на свои выставки, учатся друг у друга. Так и я стала постоянной участницей собраний цветоводов. Поначалу училась, прислушивалась, набиралась опыта, но постепенно и сама стала давать советы начинающим. Ранней весной мы с несколькими женщинами из моего дома объединяемся в дружную бригаду и приводим свой двор в порядок – разбиваем клумбы, высаживаем цветы, ухаживаем за ними. Жильцы привыкли к красоте и стараются нам помогать, оберегают клумбы. Двор даже чище стал. За полтора года я нашла так много новых друзей, что совершенно некогда скучать. Чувствую, что одной комнаты для воплощения моих замыслов уже мало. Так что решила учиться ландшафтному дизайну и записалась этой осенью на курсы. С удивлением открыла в себе тягу к учебе, даже читать стала больше. Причем теперь покупаю и научно-познавательные книги по психологии. Оказывается, так много еще надо всего освоить, чтобы сделать свою жизнь насыщенной, интересной, а не просто обыденным существованием. Хочется, чтобы каждый день приносил что-то новое.

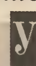
В последнее время я стала замечать: чем больше нагружаю себя самыми разными задачами, делами, обязанностями, тем больше мне удается сделать. Муж даже говорит, что я помолодела и совершенно перестала ворчать. Зачем же мне ворчать? Ведь все, что меня окружает, так интересно!

Раиса Николаевна Мальцева, г. Магнитогорск



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Как избавиться от миомы



У меня нашли миому матки, подскажите, как можно от нее избавиться?

Адрес: Скрипко Е., 117485, г. Москва, ул. Волчика, д. 15, корп. 2, кв. 128

Миома – это доброкачественное образование в мышечном слое матки. Чаще такие образования бывают множественными. Различают в основном два вида миомы – простая и пролиферирующая. Простая обычно растет медленно и не доставляет дискомфорта. А пролиферирующая развивается быстро и становится причиной болей, кровотечений.

В наше время на УЗИ все чаще стали находить миому (у 50% женщин). Основные причины такие: гормональные нарушения, аборты, наследственность, плохая экология, воспаления, ношение спирали, осложненные роды. К сожалению, никто не обращает особого внимания на связь этого заболевания с работой щитовидной железы. А ведь центр наших эмоций находится именно в области этой железы. Миома матки – это вынашивание обид, оскорблений, нанесенных мужчинами. Надо учиться прощать, так что самое главное – работа над собой. Помогут аутотренинг, наговоры Сытина, аффирмации Л. Хей. Кроме того, необходимы очищение кишечника и рациональное питание. Больше овощей, круп, растительного масла. Надо заселить кишечник полезными бифидо- и лактобактериями, чтобы поднять иммунитет.

Нормализуются обменные процессы – и восстановится гормональный фон.

Часто миома проходит при беременности или в постменопаузе. А группа высокого риска – это нерожавшие женщины, имеющие нарушения жирового обмена и отягощенную наследственность. Поэтому назначения врачей по коррекции гормонального фона дают хорошие результаты. Если при этом еще стимулировать печень и щитовидную железу, то начнет хорошо работать кишечник, повысится иммунитет, исчезнет лишний вес.

Рекомендую вам лекарственные растения для нормализации работы щитовидной железы, печени, желчного пузыря и кишечника.

• **Перегородки грецких орехов**. Залить 0,5 л водки 100 г сырья, настоять 21 день и принимать по 1 ч. л. на ночь 30 дней. Курс – 1 месяц, затем такой же перерыв. Повторить 5 раз.

• **Бурые водоросли** принимать по 1 ч. л. 2-3 раза в день. Курс – 1 месяц, затем такой же перерыв. Всего 6 месяцев.

• **Дурнишник колючий:** 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, пить по 100 мл 4 раза в день. Курс такой же.

• **Шиповник:** 2 ст. л. сухих плодов на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе. Выпить весь настой горячим за 3 раза. Принимать за 30 минут до еды 1 месяц, затем такой же перерыв.

• **Девясил:** 2 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаивать 10 минут, процедить. Пить по 100 г 2 раза в день по той же схеме.

• **Лопух и окопник:** по 1 ст. л. корней на 2 стакана кипятка, настаивать в термосе ночь, пить по 1/2 стакана так же.

• **Чистотел:** 1 ч. л. сухой травы на 1 стакан кипятка. Остудить, процедить и пить по 1/4 стакана за 20 минут до еды 3-4 раза в день. Курс такой же.

• **Донник:** 2 ст. л. сухого сырья на 2 стакана кипятка, настаивать до остывания, пить за 30 минут до еды 4 раза в день по 1/2 стакана. Курс такой же.

• **Грушанка:** 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настаивать до остывания, пить по 1/2 стакана 2 раза в день 1 месяц, перерыв 2 месяца.

• **Боровая матка:** заваривать и пить так же.

«Мушки» в глазах

Брату 65 лет, у него проблема с глазами – макулодистрофия. Сначала появилась «мушка» в одном глазу, через год – во втором. Лежал в больнице, но «мушки» летают, а зрение падает. Надежда только на вас.

Лидия, Украина, Житомирская обл., п. Лугины

У вашего брата, уважаемая Лидия, заболевание макулы – центральной части сетчатки (желтого пятна). Благодаря макуле мы можем читать, рассматривать мелкие предметы, управлять автомобилем (от нее зависит четкое восприятие цвета, знаков на дороге). В самых тяжелых случаях макулодистрофия делает это невозможным. Но, к счастью, чаще всего такая болезнь сама по себе не грозит полной слепотой. Каковы же ее причины?

1. Возрастные изменения. В основном болезнь встречается у пожилых людей, причем чаще страдают женщины. **2. Наследственность. 3. Курение. 4. Активное солнечное излучение. 5. Неправильное питание.** Современные высокие технологии переработки продуктов, их консервации убивают витамины и ценные микроэлементы или делают их недоступными для организма. Давайте вспомним и о том, что благодаря глазам мы видим окружающий мир, а их болезни отражают нежелание видеть реальность.

Атрофическая форма, или так называемая сухая макулодистрофия встречается чаще всего – в 80% случаев. Болезнь прогрессирует медленно, и больные, к сожалению, поздно обращаются за помощью. Сначала она развивается на одном глазу, а потом на втором, как у вашего брата. И постепенно появляется темное пятно в центральном поле зрения. Есть еще влажная макулодистрофия, но она бывает реже, в 10% случаев. Тогда болезнь намного агрессивнее. За сетчаткой растут новообразованные кровеносные сосуды в направлении желтого пятна. Они хрупкие и проницаемые для крови, а из-за этого случаются кровоизлияния. Потом образуется грубая рубцовая ткань и в итоге – потеря зрения. Иногда такая форма развивается на фоне сухой макулодистрофии, и болезнь прогрессирует быстрее. Чтобы подобного не случилось, нужна профилактика.

При чтении важны правильная посадка и хорошее освещение. Питание должно быть рациональным: цельные крупы, сырые салаты с добавлением дикорастущих трав (тысячелистника, мокрицы, клевера и других). Советую готовить и свежие соки с добавлением травяных.

Есть хорошие упражнения для разгрузки глаз. Помогает и легкий массаж.

• Сесть поудобнее, повернуться лицом к свету (лампе, окну) и раскачивать головой из стороны в сторону. Дышать глубоко. Затем раскачиваться всем корпусом, наращивая амплитуду. Позвоночник расслаблен. Делать 2-4 раза в день по 15 минут.

• Сидя за столом, закрыть глаза. Прикрыть их ладонями, не надавливая. Думать о приятном. Дождаться, когда полностью исчезнут цветные пятна и фон станет черным. Выполнять каждые 2-3 часа по 15 минут, особенно при работе с компьютером.

• Сделать мягкое обдавливание глазных яблок. Глаза закрыть, наложить на веки средний и безымянный пальцы и надавливать потихоньку, пока не пропадут мушки и не наступит полная темнота.

Пока эффективных методов лечения макулодистрофии в официальной медицине нет. Чтобы сохранить зрение, в народе советуют смазывать веки «голодной» слюной (дать высохнуть). В аптеке есть витамины для глаз, добавки с очанкой, черникой и другие. Есть и хорошие народные рецепты.

• Пить 3-4 раза в день качественный и крепкий зеленый чай: 1 ч. л. заварки на стакан кипятка. Делать с ним ванночки для глаз. В столовую ложку набрать теплого чая (температуры тела, 36-37°), наклонить голову и поморгать в ложке 30 секунд. Затем ванночка для второго глаза. Сначала щиплет, но можно привыкнуть.

• Залить в термосе на ночь 5-7 цветков календулы 0,5 стакана кипятка, добавить 1 ч. л. оливкового масла. Утром процедить и принимать по 1 ст. л. 2 раза в день. Делать с этим настоем ванночки.

• Сок любых садовых или лесных ягод, пока их сезон, закапывать в каждый глаз по 1 капле (щиплет).

• Довести до кипения 1 стакан сока облепихи, добавив в него по 1 ч. л. оливкового масла и живицы (сосны, ели или пихты). Перелить в термос на сутки. Капать в глаза по 1 капле и принимать натощак по 1 ст. л. Курс 1,5-2 месяца.

• Лепестки василька или цикория (1 ч. л.) залить 1/2 стакана кипятка, настаивать до остывания. Процедить и 2-3 раза в день делать ванночки.

• Листья мяты промыть, подсушить, завернуть в марлю и положить в морозилку на сутки. Отжать сок, добавить мед и воду (поровну). Закапывать в каждый глаз по 1 капле. Курс 1 месяц.

• Мелко нарезать 150 г имбиря, залить 0,5 л водки, настоять 3 недели в темном месте и пить по 1 ч. л. в 1/2 стакана воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 2 месяца. Из этого раствора брать для ванночки 1 ч. л. на 2 ст. л. воды.

• Взять половинку свежего яблока (антоновки), вырезать сердцевину и влить туда 3-5 капель меда. Положить яблоко на чашку, проткнуть насквозь через центр зубочисткой и подождать, пока не соберется капля на кончике зубочистки. Осторожно закапать ее в глаз (щиплет).

• Сделать укропную или петрушечную воду: 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка. Настоять 1 час, процедить и делать ванночки 2-3 раза в день, а остальное выпивать перед последним приемом пищи.

От чего страдает кожа?

Дочке 26 лет, у нее ихтиоз. Кожа очень сухая, особенно тяжелые обострения зимой, а лечение не дает результатов. Дочь чувствует свою ущербность, страдает и психологически. Может, есть народные рецепты, диета? Я знаю, что заболевание наследственное, но у родственников такого нет.

Адрес: Борисовой Галине Егоровне, 63734, Украина, Харьковская обл., Купянский р-н, п. Ковшаровка, д. 39, кв. 68

Уважаемая Галина Егоровна, у вашей дочери действительно наследственная болезнь. Ихтиоз (наследственный дерматоз) связан с генными мутациями, причина которых пока непонятна. У больных отмечаются нарушения обмена веществ, а также терморегуляции и кожного дыхания. Кроме того, снижение активности щитовидной железы, надпочечников и половых желез, пониженный иммунитет. Потовые железы тоже работают плохо, в организме не хватает витамина А. Кожа таких больных напоминает рыбью чешую, ороговевшие клетки отторгаются медленно.

Осенью и зимой проводится профилактическое лечение таких больных. Они должны получать комплекс витаминов в сочетании с ультрафиолетовым облучением. Санаторно-курортное лечение часто помогает поддерживать кожу в относительно нормальном состоянии.

Мягкость поверхностного слоя кожи зависит от содержания в нем воды. Для увлажнения принимают ванны с добавлением буры, соды, крахмала, морской соли. Наружно применяют жирные кремы с добавлением витамина А, свиного жира, ванилина. Широко используются в лечении касторовое масло и спермацетовые кремы.

Кожа и нервная ткань развиваются из одного зародышевого листка, а значит, наши нервные реакции обязательно отражаются на коже. Ее болезни – это старая, глубоко скрытая муть, грязь, что-то отвратительное, стремящееся наружу. То есть глубоко подавленные эмоции, загрязняющие душу, от которых организм стремится избавиться. Это могут быть тревога, страх, ощущение постоянной опасности, а также злость, ненависть, обиды и чувство вины. Или другая крайность – когда человек чувствует себя беззащитным, не готовым жить в этом мире. Ведь кожа защищает наш организм, а когда она становится толще, человек будто отгораживается от этого мира. Так что необходимо следить за чистотой помыслов и управлять своими эмоциями.

Обязательно надо лечиться у врача, постоянно соблюдать режим дня и рационально питаться. Вашей дочке полезны овощи, фрукты, крупы, морепродукты. Также рекомендую очищать кишечник, печень, желчный пузырь. Каждый месяц в течение 3-5 дней 1 раз в день принимать по 1 ст. л. касторового масла. Кстати, доктор А.П. Чехов многие болезни лечил касторкой, назначая ее и наружно, и внутрь. Можно, например, приготовить лечебный крем на основе касторки. Взять по 1 ст. л. цветущей мяты и календулы (ноготков), залить в термосе на сутки 300 мл горячего масла. Процедить, ввести 1 ст. л. крахмала и остудить.

Также в аптеке есть масла фукуса, ламинарии. Добавляйте туда витамины А и Е: на 30 г масла – 1 горошину или 2 капли.

За пять лет одинокой стариковской жизни после смерти супруги я как-то приспособился, научился вести хозяйство, даже готовить стал неплохо – решил порадовать себя хоть этим. Как раз с едой-то, наверное, и перестарался, потому что в 69 лет врачи обнаружили у меня диабет. Выяснилось это случайно.

Болезнь сдается, когда мы счастливы

После ОРЗ температура прошла, насморк и кашель исчезли, но появились приступы головокружения, слабость, сухость во рту. За месяц я похудел почти на 2 килограмма. Думал, что простуду не долечил. Врач сразу же направил меня сдавать кровь на сахар и после нескольких анализов объявил: сахарный диабет. Объяснил, чем лечиться – сначала таблетки надо принимать строго по расписанию, а потом, возможно, придется уколы инсулина делать каждый день. Кроме этого, есть нельзя почти ничего из того, к чему я привык. А покушать я всегда любил, да и сейчас люблю, только за последние годы благодаря одной замечательной женщине – Лидии Николаевне я понял, что такое здоровая пища и как можно обойтись без лекарств. Да что там кулинария! Вся моя жизнь переменилась с тех пор, как я ее повстречал. А ведь жили много лет в одном подъезде и не знали, как звать друг друга!

Сейчас вспоминаю и думаю: разве я жил до этого? С моей первой женой мы вырастили сына, потом она тяжело болела, я выхаживал ее после инсульта. А когда ее не стало, смысл моего существования пропал, никому я не был нужен, ведь сын у меня давно уже самостоятельный, у него своя семья, заботы. Может, и диабет-то появился не от жирного мяса и сдобы, а от моего уныния? Когда врач выдал мне упаковку таблеток (пока бесплатные лекарства не разобрали!), я будто обрадовался, что у меня такая тяжелая болезнь, и с каким-то даже удовольствием начал их принимать. Признаюсь, мелькнула такая мысль: раз диабет, значит, недолго мне осталось, вот и хорошо.

В один из этих дней я и увидел Лидию Николаевну возле нашего дома с букетом дачных цветов, такую радостную, свежую, несмотря на тяжелый рюкзак. Помог ей поднять вещи на седьмой этаж (будто судьба мне подыграла – лифт не работал!), а она мне предложила чаю со своим вареньем, от которого пришлось отказаться – врач запретил сладкое. Так и разговорились, познакомились и до сих пор вместе, хоть прошло уже четыре года. Мы с ней ровесники, поэтому люди часто думают, что главное в наших отношениях – какая-то взаимная выгода. Но они просто завидуют или не верят, что в таком возрасте могут быть искренние чувства. На таких несчастных людей мы не в обиде. Судите сами: все мои болезни, включая и диабет, и старческую хандру, как ветром сдуло! Никакая корысть на свете таких чудес не творит, какие могут сотворить любовь и забота любимого человека.

Помню, как я с какой-то глупой гордостью показал Лидии Николаевне свои таблетки от диабета: мол, дни мои сочтены, мадам! Теперь стыдно вспоминать. Она прочла вкладыш к лекарству, расспросила обо всем и очень серьезно сказала, что, к счастью, диабет не в тяжелой форме, а может, сахар даже от простуды подскочил или на нервной почве, такое бывает даже у молодых. И посоветовала мне не спешить с таблетками, ведь есть много природных средств, чтобы снизить сахар. А из-за этих таблеток поджелудочная железа может совсем разучиться работать, и тогда уж точно без них будет не обойтись. Откуда Лидия Николаевна все это знает? Да у нее брат умер от диабета в 38 лет, ему кололи инсулин с самого начала, а в результате все равно отказали почки – так лекарства подействовали на кровеносные сосуды. Если бы знала она раньше, как много разных средств есть в природе, то, может, и брата спасла бы.

У Лидии Николаевны своя дача, она очень хозяйственная женщина и прекрасно готовит. Например, из корня топинамбура может сделать вкуснейший салат, натерев его на терке и приправив растительным маслом. Топинамбур по вкусу напоминает свежий редис. Некоторые считают топинамбур сорняком, а он, оказывается, очень полезен при диабете. В доме у нас всегда отличная квашеная капуста, она тоже очень помогает, особенно рассол – по полстакана 2-3 раза в день надо пить обязательно.

Вместо картошки и макарон я стал есть молодую фасоль, в сезон – с огорода, а на зиму Лидия Николаевна несколько банок закатала. А как она готовит овощи с индейкой! Морковь, капуста, репа, кабачки, репчатый лук не содержат крахмала, поэтому их и надо есть при диабете. Из круп лучше всего греча – в ней много полезных веществ и мало углеводов.

От мяса я и не думал отказываться. Вопрос только в том, какое выбрать и как его приготовить. Все ведь от хозяйки зависит! В общем, поправил я здоровье домашними яствами, полезными маринадами, разными настоями и отварами, а самое главное тем, что в моей жизни появилась радость – эта светлая, умная и прекрасная женщина.

Сахар у меня давно в норме, и вообще на здоровье я не жалуюсь – спасибо Лидии Николаевне! Мы живем вместе уже 4 года, весной и летом почти всегда на даче. Работы по дому много, и я сам удивляюсь, как все успеваю.

А.П. Новожилов,
г. Екатеринбург

Как сохранить спокойствие

Сохранять спокойствие непросто – вокруг непомерное количество информации, человек просто не в состоянии все усвоить. Ритм жизни ускоряется, успеть все становится практически невозможно, накапливаются незавершенные дела. Незаметно появляется усталость, тревога, раздражительность и даже страх. Страх что-то забыть, опоздать, упустить шанс. Это мешает сосредоточиться и отвлекает. По вечерам в памяти прокручиваются прошедшие события, и в это время мозг тратит психическую энергию впустую.

Постоянные стрессы не проходят бесследно. Тревога и напряжение сказываются на здоровье. Неслучайно говорят: «Все болезни от нервов». Внезапно накатывает волна раздражительности или апатии. Человек ощущает, что его ничего не радует, ничего не хочется, как будто не хватает какого-то главного жизненного витамина. Многие называют это состояние депрессией, и это не верно. Депрессия – серьезное заболевание, нуждающееся в лечении, и диагноз может быть поставлен только врачом.

Тревожность может привести к состоянию безразличия, когда все воспринимается в черно-белых тонах, и кажется, что ничего интересного в жизни не произойдет. Появляются проблемы со сном: трудно уснуть, сон поверхностный, а утром такое чувство, как будто и не спали. Современная жизнь такова, что нервную систему необходимо защищать. Способов много. Можно выкладываться в спорте, можно принимать витамины или успокаивающие средства. Обращаясь к лекарствам, нельзя забывать о главном: необходимо оставаться бодрым и активным в течение всего дня.

Если жизнь предъявляет высокие требования, то препаратом выбора должно стать средство действенное, не вызывающее заторможенности и сонливости. К таким препаратам относится «Тенотен» – современное успокаивающее средство. Современные дети также живут очень напряженной жизнью и для них есть специальная детская форма – «Тенотен детский».

Избавьтесь от тревоги и напряжения, и жизнь наладится, ничто не помешает продуктивно работать и наслаждаться жизнью. Как правило, постепенно улучшаются память, внимание. Появляется возможность все делать продуманно и в срок. И поводов для беспокойства становится все меньше и меньше.

Оставайтесь спокойными – и все будет хорошо!

По имеющимся данным, «Тенотен», содержащий наноконцентрации активного вещества, практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, не вызывает привыкания и пристрастия, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможность появления нежелательных эффектов.

«Тенотен» – успокойся и улыбнись!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.tenoten.ru

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ЗА ВРЕДНОСТЬ: МОЛОКО ИЛИ КРЕМНИЙ?

За вредность принято давать молоко. Но не секрет, что коровы, кушая травку на лугу, собирают радиацию, а потом сбрасывают ее людям вместе с молоком. Моя знакомая тетя Вера, в прошлом работница молокозавода, умерла от рака в 50 лет. Мой студент, любитель деревенского молока Владимир умер от рака мочевого пузыря в 33 года. Неужели этого не замечают люди?

Будет больше толку, если на вредных производствах и при плохой экологии принимать кремниевое средство, а не молоко! Так как пищевого кремния в природе практически нет, я использую лекарство из кремния – Полисорб МП, которое есть в аптеках. И могу уверенно рекомендовать его как действенное средство для вывода ядов, токсинов и радиоактивных веществ.

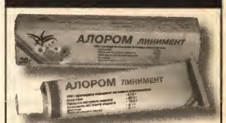
А самого кремния должно быть в организме 4,7%. Снижение этой цифры в 3 раза ведет к возникновению опухолевых заболеваний и даже к онкологии. Это очень опасно! А Полисорб МП – реальное средство из кремния, которое помогает профилактике тяжелых болезней.

Я пью его по схеме почти 2 года. Чувствую себя гораздо лучше, атеросклеротическое сужение сосудов уменьшилось с 40 до 22%. Многие мои товарищи также держат Полисорб МП в аптечке и пользуются им постоянно. Я разработал несколько своих методик оздоровления. Обращайтесь, постараюсь ответить и помочь:

454026 г. Челябинск,
ул. Бр. Кашириных, 105-А,
кв. 473. Кузьмину Владимиру
Алексеевичу.
Тел. (351) 797-28-38.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОЛЕЖНЕЙ



В уходе за лежачими больными важной составляющей является профилактика пролежней. Пролежни возникают в результате длительного давления на одно и то же место на теле. Давление ущемляет мелкие сосуды, прекращает кровоснабжение кожи и лежащей под ней ткани, вследствие чего ткань отмирает.

На отечественном фармацевтическом рынке выпускается оригинальный препарат, не имеющий аналогов за рубежом, успешно используемый в медицинской практике для профилактики пролежней. **Линимент «Алором®»** имеет богатый состав – сок алоэ, экстракты ромашки и календулы, эвкалиптовое масло и ментол, что делает эту мазь поистине уникальной. Сок алоэ стимулирует репаративные процессы, биологически активные вещества ромашки и календулы обладают противовоспалительными и антисептическими свойствами, ментол успокаивает и снимает боль, эвкалиптовое масло выступает в роли антисептического средства.

По результатам клинических исследований отмечен высокий процент положительных результатов после проведения лечебных курсов с использованием линимента для профилактики пролежней у лежачих больных. **«Алором®»** хорошо снимает болевой синдром, уменьшает воспаление, улучшает трофические процессы, нормализует микроциркуляцию сосудов кожи, способствует репарации тканей. Помимо этого **Линимент «Алором®»** обладает капилляроукрепляющими свойствами, способствует рассасыванию гематом.

Токсикологическое изучение препарата показало, что он не имеет токсического действия на организм при длительном применении, не обладает местнораздражающим действием и не проявляет аллергизирующих свойств.

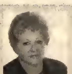
Мазь хорошо впитывается в кожу, не оставляет жирных следов.

Линимент **«Алором®»** в тубах по 30 г выпускается отечественной фармацевтической компанией «Вифитех». Справки о препарате вы можете получить по телефону в Москве: (495) 717-33-63.

СПРАШИВАЙТЕ линимент «АЛОРОМ®» в аптеках вашего города.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Чистотел –



Растет повсюду чистотел – целебная трава. Даже птицы носят в свои гнезда его листочки, чтобы защититься от вредителей и болезней. А мы порой мучаемся, не зная, как использовать природные лекарства. Об этом нам расскажет ведущая рубрики К.И. Доронина.

ДЛЯ ЛЮДЕЙ И БРАТЬЕВ МЕНЬШИХ

После весеннего грозового дождя, бушевавшего всю ночь, сорвавшего ветки с деревьев, оборвалось и упало на землю гнездо. Его свили ласточки под крышей нашего дома. Наутро голенькие синюшные птенцы были уже мертвыми. А родители их летали, попискивая, и все приносили в клювах листья чистотела, бросая их на своих детишек.

«Велико горе родительское, – вздыхала моя бабушка. – Маются, лекарство носят. Потому-то и в народе чистотел называется ласточкиной травой». Бабушка говорила, что ласточки своим птенцам смазывают глазки соком чистотела, а листьями устилают гнездо, чтобы от тлей, птичьих вшей, муравьев избавиться. Господь создал лекарство и для людей, и для братьев наших меньших. Млечный золотой сок чистотела чистит кровь и обновляет тело.

Эту траву мы срезали аккуратно. Заготавливали и корни чистотела, тщательно очищая их от земли. Потом все это сушили, развешивая пучками на чердаке, и растирали в порошок. Из свежих растений отжимали сок. Готовили с чистотелом и мази от экземы, псориаза, трофических язв.

«Учись, – говорила бабушка, – потом пригодится».

КАК УКРЕПИТЬ ВОЛОСЫ

Все мое детство связано с целебной травой – чистотелом. Волосы у меня были мягкие и тонкие, вечно путались. А кожа на голове такая чувствительная, что я плакала от боли, когда причесывалась, заплетала косички. Стали мне голову мыть настоем чистотела с крапивой.

Заливали 6 л кипятка по 1/2 стакана листьев (сухих или свежих) чистотела и крапивы-жгучки. Настаивали до остывания и процеживали. В 3 л настоя с яичным желтком мыли голову, а остатками ополаскивали.

Трудно поверить, но уже месяца через 2 волосы мои стали сильными, шелковистыми. Их совершенно белый цвет приобрел золотистый оттенок соломы. Однажды в пионерском лагере детишки в нашем отряде заболели стригущим лишаем. И одну меня эта напасть миновала. До сих пор я пользуюсь тем средством. Ни перхоти, ни секущихся волос!

СТРАШНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Лет в двенадцать я очень сильно застудила голову. Шла в мороз из бани домой с непокрытой головой, и волосы превратились в ледяные сосульки. Ночью лоб и виски опухли, веки не поднимались, глазные яблоки горели. Десять дней я маялась страшной головной болью, высокой температурой. Глаза мои не глядели, их застилала пелена. Нос не дышал, болело все лицо. Бабушка лечила меня так.

- Смешивала тройной одеколон с соком чистотела (по 1 части) и водой (2 части) и укутывала мне голову компрессом. Сначала ветошка, обильно смоченная таким раствором, потом компрессная бумага и слой ваты.
- Утром и вечером маленькой клизмочкой промывала мне нос мыльной водой, смешанной с соком чистотела. Строгала на терке хозяйственное мыло, 1 ч. л. разводила в стакане теплой воды до полного растворения и добавляла 1 ч. л. сока чистотела.
- Поила настоем омелы белой, что обвивает тополя: 1 ст. л. порошка из омелы и 1 ч. л. порошка из корней чистотела заливала вечером 0,5 л кипятка. На протяжении следующего дня, с 7 часов утра и до 12 вечера я пила настой через каждые 3 часа по 2 ст. л., запивая чаем из шиповника с медом.
- Перед сном на полчаса вставляла в нос турунды с медом и чесноком. Разводила в 5 ст. л. холодной кипяченой воды 1 ч. л. меда и добавляла туда измельченную дольку чеснока. Закрывала бутылочку пробкой. Когда готовила турунды, раствор процеживала. Процедура в первые дни не из приятных.

Промывание носа сопровождалось сильным жжением, но потом все успокаивалось. На одиннадцатый день я сумела нагнуться, а до этого головой пошевелить не могла. И из носа хлынула зловонная жидкость с сукровицей, примерно стакан. Температура спала, нос задышал, и голова перестала болеть.

Уже став взрослой, я поняла, что у меня был острый арахноидит (воспаление мозга) с гайморитом и фронтитом. С тех пор голова моя не болела.

ЗВЕРОБОЙ ПЛЮС ЧИСТОТЕЛ

С тех пор я каждый год заготавливаю много зверобойного масла. Простуда, кашель, заложенный нос, болячки в носу, гриппозное состояние, неполадки в желудочно-кишечном тракте, ожоги, всевозможные кожные высыпания – всегда оно под рукой. В сочетании с чистотелом это отличное лекарство от многих болезней.

- Заготавливаю цветки зверобоя, мою их, подсушиваю, разминаю в полотенце до массы темно-вишневого цвета. Наполняю массой из цветков трехлитровую банку до половины, заливаю нерафинированным подсолнечным маслом и добавляю 150 г кагора. Банка должна быть заполнена до «плечиков». Завязываю сверху марлей в четыре слоя и на 4 недели выставляю на солнышко. Раз в неделю размешиваю деревянной ложкой. На солнце масло приобретает густой гранатовый цвет. Потом процеживаю его и разливаю в баночки с плотными крышками.
При первом проявлении гриппа надо закапывать в нос и употреблять по чайной ложке масла внутрь. При ангине – просасывать его 5–7 раз в день и выплевывать первую порцию, вторую пить, смакуя на языке.
- Прием зверобойного масла и настоя чистотела по указанной ниже схеме помогает при остром фарингите и ангине, заболеваниях желчных протоков и почечно-каменной болезни. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки при

ласточкина трава

таком лечении исчезает за 40 дней.

При всех перечисленных выше напастях рецепт следующий: вечером 1 ст. л. сухого чистотела залить 0,5 л кипятка. На следующий день принимать пять раз в день сначала столовую ложку зверобойного масла, через 30 минут 1/4 стакана настоя чистотела.

• При стоматите, пародонтозе, гингивите, фарингите надо 3 раза в день держать во рту зверобойное масло 10 минут, затем выплевывать. Через 10 минут прополоскать рот настоем чистотела. И каждое утро чистить язык чайной ложкой и полоскать рот таким раствором: стакан кипяченой воды, 1 ч. л. морской соли, 3 капли йода. Также хорошо промывать нос этим раствором.

• При высыпаниях на коже аллергического характера, особенно на ладонях рук, надо мочить руки в горячем растворе молочной сыворотки с добавлением сока чистотела. Две недели – и руки чистенькие. На один литр молочной сыворотки взять 100 г сока чистотела или же 100 г сухой травы, или же полный набитый стакан сырой массы чистотела. Сыворотку до кипения не доводить. Руки держать до остывания сыворотки, затем посушить на воздухе – не вытирать. Смазать зверобойным маслом. В зверобое есть такое вещество, иманин, которое обладает высоким антисептическим действием.

• Если случился ожог, смазывать пораженное место зверобойным маслом, предварительно обработав настойкой: залить 1 стаканом водки 100 г свежей травы чистотела, выдержать в темном месте 2 недели и процедить.

ЗАБЫТЫЕ СЕКРЕТЫ

Помню, приходил к бабушке за порошком из корней чистотела гончар Иваныч, жилистый и крепкий, как старый дуб. Посуду он творил крепкую, с золотым блеском. Раскупалась его глиняная утварь сразу – только успевай, трудись. Человек он был мудрый, сыпал прибаутками, а иногда выдавал и стихи.

Жаль, что я тогда не спросила, сколько порошка из чистотела он добавлял к глине. Молоко в его крынках долго не скисало, мази в его горшочках оказывались чудодейственными, пища – вкуснее и целебнее. А уж каши какие рассыпчатые! И никогда не подгорали.

Еще цыгане-кузнецы за копейки приобретали у бабушки порошок из корней чистотела. И железо, из которого изготавливались полозья для санок, подковы, мотыги, грабли и топоры, не ржавело, служило долго.

«Это только кажется, что они такие веселые, – говорила моя бабушка про цыган. – За свободу плата дорогая. Дети у них разными болезнями маются, многие умирают».

Как-то цыганка Мавра, статная красавица с черными кудрявыми косами, с яркой шалью на бедрах принесла к нам трехлетнего сына, покрытого болячками. Ходить он не мог. Все тело, особенно между ножками, – словно открытая рана. За ушами болячки сочились, вся голова в парше, и личико покрыто язвами. Ребенок скулил постоянно. И бабушка Елена принялась его лечить.

БАБУШКИНА МАЗЬ И ЦЕЛЕБНЫЙ УКСУС

Для лечения малыша бабушка мне велела сделать мазь.

Растворила на огне 100 г сосновой живицы, добавила 200 г коровьего сливочного масла и размешала на огне до однородной массы. Влила 0,5 л зверобойного масла, натерла и добавила половину куска хозяйственного мыла и томила на огне 10 минут. Затем добавила 100 г солидола. Взбила 6 желтков сырых яиц и добавила в горячую массу (надо следить, чтобы кипело не бурно, а чуть-чуть). Через 10 минут измельчила и добавила 100 г прополиса и томила еще полчаса. Всыпала стакан порошка из корней чистотела, а через полчаса – 100 г натурального пчелиного воска. Еще полчаса на слабом огне – и процедила. Мазь готова. От плиты все это время не отходила.

Еще мы приготовили уксус из яблок-ранеток. Сначала сделали из сока вино, потом бабушка опускала в него обыкновенный чайный гриб из трехлитровой банки, который мы выращивали. Как только вино закисало, наверх всплывал студенистый гриб. Мы перекладывали его в трехлитровую банку и подливали чай с сахаром. А если сахара не было, то подкладывали нарезанную кружочками белую сахарную свеклу. Потом уже выращенный гриб опускали в яблочный сок. Неделя – и уксус готов. Еще можно делать его из вишен, терновника, диких яблок-«кисличек».

Настаивали готовый уксус на листьях чистотела, черной смородины, грецкого ореха и лавровых листьях, на свежих корнях одуванчика и лопуха, цветках череды и фиалки трехцветной, на плодах репейничка и календулы. Обычно это была моя обязанность, собирать травы. Пропорции особенно не выдерживали, добавляли всего примерно поровну. Заливали свежие растения своим уксусом, чтобы он был на два пальца сверху, и неделю настаивали в тепле. Потом уксус сливали. И при любых кожных мучительных высыпаниях перед лечением мазью обрабатывали им пораженные места.

ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОТУШНОЙ БОЛЕЗНИ

Бабушка намазала малыша с головы до ног нашим уксусом. Ребенок весь исплакался, искрутился. Потом мы смазали исстрадавшееся тельце уже готовой мазью и завернули в простынку голенького. Он успокоился и крепко уснул. По утрам бабушка подмешивала ему в каши по 0,5 ч. л. порошка из яичной скорлупы. И еще купала в напаре из овсяной соломы.

Мавра пыталась деньги всучить, но бабушка только руками замахала: «Деньги твои нечистые, плутовством живешь. А детей Господь наказывает за прегрешения родителей». Унесла она сыночка, спящего крепко, взяв мазь и уксусное снадобье. А через месяц мы увидели малыша чистеньким, как вымытое яичко. Он так благодарно глядел на всех своими вишневыми глазками!

Бабушкина мазь помогла многим людям, и не было еще случая, чтобы с ней не прошла даже самая жестокая золотушная болезнь. А знакомый с детства чистотел я использую по сей день при многих заболеваниях.

Чем жирнее маска, тем лучше

Осень – самое время активно ухаживать за лицом, хорошенько его «подкормить», чтобы не было проблем холодной зимой. Тем более осенью питательные маски можно делать из всего, что имеется под руками. Я имею в виду фрукты и овощи. Но вот я бы посоветовала во все маски добавлять густые сливки или качественное растительное масло. Это не трудно, ничего специального и не потребуется.

Берете ложку обычных овсяных хлопьев и заливаете тремя ложками теплых сливок или молока. Набухшие и превратившиеся в кашицеобразную массу хлопья нанесите на кожу лица и шеи, подержите 20 минут и смойте теплой водой. И просто, и полезно, и недорого.

Как основу для масок можно смело использовать вареный и размятый картофель в теплом виде, вареную и протертую мякоть тыквы. Смело добавляйте желток, мед и везде – масло! Если летом мы пользовались скрабами несколько раз в неделю, то в холодное время этого не требуется, достаточно одного раза при жирной коже и реже, если кожа нормальная. И еще одно важное правило: все процедуры, маски делайте не позже чем часа за три до сна. Если сделать маску, а после нее нанести питательный крем и лечь спать, то утром проснетесь с отекшим лицом, и все старания пропадут даром.

Светлана Прохоренко, г. Курск

Рукам все внимание

Бедные наши руки постоянно страдают от невнимания и плохого ухода. Единственное, что мы делаем, так это утром и вечером перед сном наносим какой-нибудь крем для рук. А потом спохватываемся лет в тридцать, мол, лицо еще в порядке, а руки... Чтобы не огорчаться по этому поводу, надо постоянно ухаживать за руками. Начинать советую с локтей: если кожа на них грубая и отличается по цвету от тела, немедленно займитесь ими.

Размешайте поровну соль, пищевую соду и жирные сливки. Протрите кашицей загрубевшие участки, нанесите ее на кусочки ткани и прибинтуйте к локтям на 40 минут. После этого снимите, смажьте локти жирным питательным кремом. Повторяйте процедуру через день до тех пор, пока кожа на локтях не станет мягкой и гладкой.

А вот маску из картошечки готовить можно 1-2 раза в неделю.

Разомните две вареные картофелины и добавьте к ним треть стакана молока и чайную ложку оливкового масла. Пюре выложите на матерчатую салфетку или сложенную в несколько раз марлю и уложите на распаренные руки картошкой к коже. Сверху накройте бумагой для компрессов, затем натяните чистые полиэтиленовые пакеты и привяжите их к запястьям ленточками или прихватите резинками. Через 30 минут снимите, ополосните руки теплой водой.

Я, когда вожусь на кухне, обязательно смазываю руки оливковым маслом, надеваю резиновые перчатки. Пока ужин готовлю, руки отдыхают. Тон выравнивается, кожа становится мягкой. И думать ни о чем не надо, очень удобно.

Лариса Борисовна Токарева, г. Тюмень

Не пропустите дыню

Говорят, что дыня – незаменимый продукт для омоложения. Поэтому, пока она еще продается по доступным ценам, надо, во-первых, есть ее почаще, так как клетчатка дыни очень здорово очищает кишечник. Но есть дыню надо отдельно от другой еды, причем через два часа после еды или не позже чем за два часа до еды. Если съесть дыню на десерт, это будет большой нагрузкой на пищеварительный тракт именно из-за клетчатки. Но главное, при помощи дыни можно омолаживать кожу лица и шеи снаружи.

Приготовьте кашицу из мякоти дыни, например измельчите в блендере. 2 ст. л. дынной кашицы смешайте с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. густой сметаны. Нанесите на очищенное лицо и шею на полчаса, затем смойте маску теплой водой, промокните лицо полотенцем и нанесите питательный крем.

Делайте маску из дыни как можно чаще в сезон, на курс рекомендуют 12-15 процедур. Я обычно готовлю маску на два дня, чтобы не тратить время, храню в холодильнике. И так же, как и арбузный сок, я замораживаю сок дыни в формочках для льда и протираю лицо дынными кубиками по утрам.

Нина Федоровна Усольцева, г. Волгоград

Увлажняем волосы

У меня волосы крашеные, они особенно сильно страдают от солнца, и если за ними специально не ухаживать, они очень быстро превращаются, уж простите, в мочалку. Подруга научила меня увлажнять волосы, я теперь только так и делаю, и волосы стали очень живые, ухоженные, выглядят, как будто я их и не мучаю ежемесячным окрашиванием.

Надо взять обычный шампунь и размешать его с равным количеством меда. Наносить такой кондиционер на полчаса, сверху надеть шапочку. Очень удобно: очищение и питание одновременно. Голову можно слегка помассировать, а потом смыть почти прохладной водой с небольшим количеством шампуня.

Очень хорошее средство и очень удобное, можно приготовить в любой момент. Мед играет главную роль и насыщает волосы всем необходимым. На одну процедуру понадобится примерно полстакана смеси при средней длине волос. Противопоказание одно – аллергия на продукты пчеловодства.

Елена Романова, г. Тихвин

ЧИСТИМ СОСУДЫ

Здравствуйте! Мне 54 года. В последнее время болячки меня совсем извели. Я дама пышная, люблю покушать. Вот и довела себя до сахарного диабета и высокого холестерина в крови. Ужасно болели ноги, задыхалась, постоянно высокое давление и отеки. Врачи сказали, что все мои сосуды забиты и сердце еле справляется с работой, что в любой момент либо тромб, либо само сердце откажет. Моя подруга, узнав о моей проблеме, рассказала о скипидарных ваннах. Оказывается, ее мама только ими и спасается. Оказывается, этим ваннам уже более 100 лет, они из натуральной сосновой живицы и экстрактов трав. Нормализуют кровоток, очищают от шлаков и токсинов, питают полезными веществами все органы. Я начала делать ванны – то белые, то желтые. Наливала по 15 мл, вода 36°, время приема 15 минут. После первой ванны я очень хорошо спала, а на следующий день чувствовала себя бодро и давление не беспокоило. После месяца таких ванн я скинула 6 кг, суставы перестали беспокоить. Прошла полный курс, в норму пришли сахар и холестерин. Теперь я скинула 20 кг и чувствую себя еще лучше. Сердце работает без перебоев, ни давления, ни отеков. Я помолодела лет на 10. Теперь я стройная, красивая, а самое главное – здоровая! Спасибо огромное за такие чудесные ванны!

Тамара Михайловна,
г. Екатеринбург

ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

Я уже около 5 лет мучился болями в пояснице и спине. Всю жизнь проработал автослесарем в местном колхозе, перетаскал и переделал много техники, вот и сказались мои труды на больной спине. Очень сильные приступы были, иногда не мог встать с постели, разогнуться. Ночами стонал от боли. Ни мази, ни таблетки, уже ничего не могло мне помочь. Но на мое счастье, прочел в вашей газете про скипидарные ванны. Уж многие пишут, как они сильно помогают, как люди снова на ноги встают. Я уже не мог так больше мучиться и купил эти ванны в аптеке. Уже после первой процедуры стало намного легче. Прошло обострение, все успокоилось. Проспал всю ночь крепким сном, впервые выспался за 5 лет мучений. Я делал и общие ванны, и примочки на колени для профилактики. Мое состояние заметно улучшалось с каждым днем. В итоге уже после месяца скипидарных ванн я снова полноценно встал на ноги. Спина уже почти не беспокоила. После полного курса ванн я совсем восстановился. Теперь снова работаю и ращу троих внуков. Всем рекомендую скипидарные ванны, ведь это натуральное природное средство. Природа всегда поможет справиться с любым недугом! Всем вам здоровья!

Петр Васильевич,
с. Жеребцы

ОТ ПСОРИАЗА

Много лет мучаюсь псориазом. Стоит чуть-чуть перемерзнуть, бляшки вылезают то тут, то там. Приятного мало. А личной жизни вообще никакой. С виду я симпатичный молодой мужчина. С женой развелся, а новую семью создать не получалось. Женщины шарахались от меня как от чумного, когда видели мои руки, покрытые красной коркой. Так бы и жил дальше, если бы не влюбился в чудесную девушку. Скрывал от нее свои болячки долго, пока она сама не увидела. Думал, конец отношениям. А она сказала, что знает удивительное средство, которым ее мама лечила кожу – это ванны Скипофит. Еще она сказала, что с помощью Скипофита можно вылечить очень много болезней. Со здоровьем у меня проблем нет, а теперь нет проблем и с кожей. Уже через две недели после принятия ванн корки стали затягиваться, а через месяц от псориаза и следа не осталось. Спасибо ваннам, благодаря которым я обрел здоровье и нашел свое счастье!

Владимир Никитин, 28 лет,
Псков

ПОХУДЕТЬ И ВЫЖИТЬ!

Мне 32 года, и я страдала от ожирения – 25 кг лишнего веса. Борюсь с весом всю жизнь. Постоянные диеты, ограничения, пробовала голодать, лекарства пила – ничего не помогало. Появилась гипертония, одышка, стали болеть суставы и поясница, не могла забеременеть, кожа покрылась багровыми пятнами, вся обвислая и морщинистая, я превратилась в дряхлую старуху! В результате ушел муж, потеряла любимую работу. Я осталась одна! Моя лучшая подруга рассказала про натуральные скипидарные ванны от НИИ Натуротерапии, у нее свекровь ими пяточные шпоры вылечила, делала только для ног, а в результате и от давления избавилась, суставы прошли и похудела. Я проконсультировалась у врача и стала принимать ванны. Результат появился сразу! Кожа стала такой нежной и бархатистой, от морщин и следа не осталось! Похудела на 18 кг, такой подъем сил и энергии, будто мне снова 20 лет! Ну а самое главное – я вышла замуж и сейчас жду ребенка. Это такое счастье! Я только сейчас жить начала!

Снегирева Светлана,
г. Москва

«Шалтай-болтай»

Артрозы и остеохондрозы стали знамением нашего времени – сегодня они поражают даже молодых людей. И все чаще врачи предлагают заменить разрушенный сустав искусственным. Неужели весь могучий арсенал медицины – таблетки, уколы, мази, растирки, БАДы – бессилен нам помочь? Как остановить разрушение суставов? На вопросы «Лечебных писем» отвечает бывший спортсмен, а ныне мануальный терапевт, автор книг и статей по лечению суставов и позвоночника, создатель собственного метода лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата В.Д. ГИТТ.

– Виталий Демьянович, для борьбы с заболеваниями суставов и позвоночника создано множество лекарств. Почему же они не помогают, скажем, при артрозах?

– Нет, от болей в суставе избавиться можно – путем уменьшения нагрузки на сустав и с помощью обезболивающих средств. Пациенты годами принимают разнообразные анальгетики, и многие думают, что если боли прошли, значит, начался процесс излечения. Горькое разочарование приходит позже, когда человек начинает понимать, что дело не только в боли. Наиболее общая проблема, с которой сталкиваются больные артрозом, – это ограничение подвижности пораженного сустава, причем оно может наступить и без всяких болей! Артрозы больших суставов – коленных, тазобедренных, голеностопных, плечевых – протекают очень тяжело и, по большому счету, считаются неизлечимыми.

– Разве их не лечат?

– Если у вас заболит тазобедренный сустав и вы отправитесь лечить его в артроцентр, то вас начнут интенсивно лечить, но предупредят, что надо готовиться к операции – замене разрушенного сустава эндопротезом, и очень быстро до нее доведут. А если вы откажетесь от лечения в артроцентре, то операцию все равно придется делать, но лет на 5–10 позже. То есть лечение приближает операцию!

– А как же все эти многочисленные препараты, кремы, гели, мази, которые должны прекратить дальнейшее разрушение суставов и способствовать их восстановлению?

– Сустав напоминает подшипник скольжения, где трущиеся поверхности покрывает хрящ – очень плотная, скользкая, прочная ткань, живая и способная расти всю жизнь. А что, если этот хрящ частично или полностью разрушен артрозом? Думаете, сустав будет болтаться? Ничего подобного. На самом деле подвижность в суставе при артрозе уменьшается вплоть до нуля (это называется анкилоз). Причина в том, что хотя при артрозах хрящ разрушается, он в то же самое время интенсивно разрастается – но рядом, а не там, где нужно. Именно этот разросшийся участок хряща блокирует подвижность в суставе. Разрастания хряща можно выявить с помощью МРТ, а на поздних стадиях они уже заметны и на рентгене. А теперь представьте, что мы сумели ввести в больной сустав лекарственное вещество, стимулирующее рост хряща...

– Крем или мазь?

– Нет, никаким лечебным средствам наружного применения в герметичную суставную сумку не проникнуть. В лучшем случае мазь обеспечивает местное обезболивающее или отвлекающее действие. Есть другие способы доставки нужного лекарства в сустав: можно проглотить таблетку, сделать внутримышечную или даже внутрисуставную инъекцию. Но не спешите радоваться. Хрящ действительно начнет расти, но разрастаться будут те самые, ненужные нам хрящевые образования, которые ограничивают движения.

– В результате подвижность в суставе упадет еще больше?

– Да, и это особенно заметно на коленных суставах. При стимуляции роста хряща в колене не только подвижность падает, но и нога может изогнуться из-за неравномерного роста. Иногда ноги искривляются колесом, иногда буквой Х или в виде скобок.

Итак, чтобы излечить артроз, одно и то же лекарство должно стимулировать рост хряща в пораженной зоне и одновременно ликвидировать разрастания хряща там, где они ограничивают подвижность в суставе. А это – рядом, на расстоянии менее 1 см, в той же суставной сумке! Понятно, что столь «умного» лекарства быть не может. Лекарств, излечивающих артрозы, не существует, и если вам такое лекарство советуют – не верьте.

– Наши читатели часто присылают письма с народными рецептами от артрозов. Не хотите же вы сказать, что все эти рецепты неэффективны?

– Давайте уточним: ни в одном из этих рецептов не упоминается о восстановлении разрушенного хряща, то есть о реальном излечении артроза. А в том, что касается снятия боли, воспалений и отеков мягких тканей, народные средства могут быть достаточно эффективны. К тому же большинство способов лечения артрозов, предлагаемых народной медициной, гораздо менее вредны, чем применяемые в артроцентрах.

– Наши суставы страдают от гиподинамии, ведь они рассчитаны природой на активную работу в течение всей жизни. Так, может быть, заставлять больных побольше двигаться?

– Многие врачи рекомендуют при артрозах занятия спортом и физкультурой. Но это серьезная ошибка, и вот почему. В хрящевой ткани нет кровеносных сосудов, и все питание сустава осуществляется через так называемую синовиальную жидкость, которая является еще и смазкой. В зоны контакта хрящей синовиальная жидкость попадает только при движении сустава. Когда он усиленно работает, идет интенсивный износ трущихся поверхностей, но при этом и питание поступает очень интенсивно, так что здоровые клетки хряща успевают полностью восстанавливаться.

Однако если мы мало двигаемся или, например, сустав долго был обездвижен из-за травмы, питание в зону контакта не подается. Клетки хряща уже больны, и если теперь активно заняться физкультурой, то скорость износа может превышать скорость регенерации. А разрастания в суставе будут легко травмироваться, воспаляться, увеличиваться.

лечит суставы



– Выходит, занятия физкультурой при артрозе только ухудшают положение?

– Именно так. Дело в том, что при физических нагрузках в кровь выделяются эндорфины – достаточно сильные обезболивающие вещества. Начав заниматься физкультурой или спортом, заболевший чувствует облегчение и старается заниматься еще больше, чтобы быстрее излечиться. Но тем самым только усугубляет заболевание и приближает операцию и инвалидность. Один мой несостоявшийся пациент пришел на прием с легким коксартрозом обоих суставов, не мешавшим ему ходить. Но вместо того чтобы лечить суставы или хотя бы просто их поберечь, он по рекомендации какого-то «специалиста» стал бегать трусцой. Отговорить его я не смог. Появился он у меня через 2 месяца – на костылях. Чистая 4-я степень коксартроза в обоих суставах. Прямая дорога на операционный стол.

– Картина печальная. Но есть ли все-таки способ восстановить разрушенный хрящ в суставах?

– Это и был главный вопрос, на который я постарался найти ответ. Действительно, если хрящ всю жизнь растет, почему же он не восстанавливается после поражения? А потому, что не получает питания. Усиленное питание хрящу можно обеспечить физкультурой, но эти занятия, с одной стороны, должны быть достаточно длительными, чтобы питательных веществ поступало как можно больше, а с другой – не причинять новых разрушений. Надо было придумать упражнения, которые не вредят суставу и которыми можно заниматься целый день. И я придумал щадящую методику нагрузки без нагрузки, которую назвал «методикой микродвижений» или методом «шалтай-болтай». Эти упражнения, многократно повторяемые в течение дня, в сочетании с обработкой сустава по специальной методике и определенной диетой как раз и дают нужный эффект. Все они описаны в моих книгах и на моем веб-сайте.

– Для многих наших читателей эти источники недоступны. Расскажите, пожалуйста, хотя бы о лечении коксартроза.

– Коксартроз, или артроз тазобедренного сустава, – очень тяжелое заболевание, у каждого пациента имеющее свои особенности. Но в принципе больному надо начать с отказа от любых физических нагрузок, при которых нагружаются тазобедренные суставы. А дальше нужно делать специальные упражнения и внешнюю проработку сустава. Самое главное, чтобы ни одно из рекомендуемых упражнений не доставляло ни малейшей боли – она крайне вредна суставам.

– Как же выглядят эти упражнения?

– Первое из них лучше выполнять на полу, но можно и на диване. Лягте на живот, руки под голову или вдоль тела. Под стопы поместите небольшую подушечку или валик. Максимально расслабьтесь. Перекатываясь на животе, слегка покачивайте бедрами вправо-влево. Амплитуда движений не должна превышать 2–3 см. Не напрягайте мышцы, не приподнимайте таз. При малейшей боли сократите амплитуду движений, найдите наилучшее расстояние между пятками. Упражнение выполняется 3 раза в день по 10 минут, до еды. Особо слабым больным надо начинать с 3–5 минут 2 раза в день.

Второе упражнение делают лежа или полулежа на спине. Вытянутые и слегка раздвинутые ноги нужно поочередно поворачивать наружу и внутрь, но совсем чуть-чуть, не более чем на 0,5–1 см. Под колени положить небольшую подушечку. Если возникает боль, еще уменьшите амплитуду движений, чуть измените положение ног, расслабьтесь.

Третье упражнение делается сидя на стуле, ступни стоят на полу на ширине плеч. Сводите и разводите колени с амплитудой движений 0,5–1 см. Боли быть не должно.

– Эти упражнения можно делать всем?

– Да, они полезны при любой степени коксартроза. А вот четвертое упражнение можно выполнять только при начальной стадии заболевания – не выше 2-й степени. Встаньте на небольшое возвышение одной ногой, и, держась руками, совершайте маятниковые движения другой ногой с очень небольшой (буквально несколько см!) амплитудой. Делать надо 2–3 раза в день по 5–10 минут, не допуская боли. Общее время выполнения всех упражнений может занимать от 3 до 6 часов, но их надо распределить на весь день.

– Что такое внешняя проработка сустава?

– Это простукивание зоны больного сустава в определенных местах через плотно прижатые к телу пальцы другой руки. Здесь больному необходим помощник. Эта процедура активизирует кровообращение в больном суставе, ускоряя его регенерацию. Проводятся такие процедуры обычно 1 раз в неделю. И еще один компонент лечения коксартроза – это питание. Но применять диету нужно чрезвычайно осторожно и только после консультации специалиста, поскольку она зависит от очень многих факторов. Например, если у вас отеки суставов, рекомендуется диета с малым содержанием соли в пище и обильное питье, в том числе мочегонные сборы. Нежелательны помидоры, щавель, шпинат, перец и острые приправы. Полезны арбузы. Необходимо регулярно за полчаса до еды есть продукты с повышенным содержанием калия – курагу, урюк, бананы. Тем, кого не пугает полнота, рекомендую запеченный картофель с кожурой без соли.

– Что бы вы хотели на прощание пожелать нашим читателям?

– Помните: ваше здоровье и здоровье ваших детей – в ваших собственных руках. Мне почти не случалось сталкиваться со случаями, когда ничем нельзя было помочь пациентам. Запаситесь терпением и оптимизмом, поверьте в свои силы – и приступайте к кропотливой ежедневной борьбе со своей проблемой. Вы обязательно добьетесь успеха!

Беседовал Александр ГЕРЦ

Мы не замечаем, что топчем красные головки клевера лугового. А ведь именно он в 33 странах мира известен как растение, защищающее от рака молочной железы, яичников, лимфатической системы. Еще клевер останавливает кровь, обеззараживает. У него много и других полезных свойств.



КЛЕВЕР С ЛУГА

ОЧИЩАЮЩИЙ ЧАЙ

Это такое полезное растение, что в Китае оно всегда считалось священным. А мы ходим по клеверу! Пчеловоды говорят, что мед с клеверных лугов – один из самых целебных, но и самых дорогих, ведь пчелам очень трудно достать нектар из его головок. Говорят, что молоко от коров, которые пасутся на клеверных лугах, также обладает особенной силой. А у нас в семье принято в течение лета пить чай из клевера. Он очищает организм от токсинов, хорошо действует на иммунную систему. Хотя, конечно, пить его можно в любое время, если насушить впрок и правильно хранить – в свободном бумажном пакете, не утрамбовывая.

Положите в заварочный чайник 8 сухих головок и залейте кипятком (половина чайника). Настаивайте 15–20 минут. Теперь долейте горячей воды доверху, процедите и принимайте равными порциями в течение дня. Пейте чай не менее трех–четырех недель.

В клевере так много всего полезного, что его молоденькие листочки можно спокойно использовать в пищу – добавлять в салаты, как любую другую зелень. А сухой клевер полезно добавлять в любые травяные смеси и чаи. Я беру такой чай и в баню, чтобы хорошенько пропотеть, не теряя при этом жизненно важных микроэлементов.

Марина Манукова, г. Лермонтов

ПРОГОНИМ ПРОСТУДУ!

Уж не знаю, из чего делают современные средства от простуды, которые продают в аптеках, но мне кажется, нет ничего лучше, чем средство моей бабушки. С детства помню особый запах летнего луга. Бабушка заваривала специальный чай, если кто-нибудь в доме вдруг приболел. Аромат луговых трав до сих пор возвращает меня в те далекие дни... И навык лечения простуды остался у меня с тех самых пор. Чтобы не простудиться в плохую погоду или во время эпидемии, надо приготовить настой красного лугового клевера. Даже если признаки инфекции уже налицо, он все равно поможет – простуда пройдет быстрее. Настой одинаково хорош и для лечения, и для профилактики.

В эмалированную посуду засыпать 2 ст. л. сухих цветков, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по одной трети стакана 2–3 раза в день.

Настой помогает потому, что цветки красного клевера обладают отхаркивающим, мягчительным, мочегонным, потогонным и противовоспалительным действием. Все эти свойства как раз и необходимы для борьбы с возбудителями вирусной инфекции, которую мы называем простудой. Настой по желанию можно принимать с медом.

Ирина Михайловна Горбунова, г. Липецк

ЦВЕТОЧКИ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

В последнее время рекламируется так много разных средств для очищения печени, что можно запутаться. Однако заботиться о печени жизненно необходимо, поскольку и экологическая обстановка, и вода, и продукты питания сегодня уже не те, что были 20-30 лет назад. Оказывается, очистить печень и поддержать здоровье не так уж сложно. Надо пойти на луг подальше от города и набрать пакет красного клевера, а дома его головки и листики высушить. Красный клевер избавляет от токсинов печень и организм в целом, хорошо очищая кровь и лимфу. А еще улучшает отток желчи, нормализует работу кишечника и обладает легким спазмолитическим действием.

Для приготовления отвара 1 ч. л. цветков залейте стаканом горячей воды, прокипятите 5 минут, процедите и пейте по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Отвар приходится принимать месячными курсами 3–4 раза в год.

Для общего укрепления организма можно применять и спиртовую настойку. Чтобы ее приготовить, возьмите 10 ст. л. соцветий на 0,5 л водки. Настаивайте 10 дней и пейте по 1 ч. л. перед едой в течение 3 месяцев с перерывами на 10 дней через каждый месяц. Народная медицина издавна использует цветки и листья клевера как в свежем, так и в сухом виде. Чай, настой и отвар из него, благодаря содержащимся в растении антиоксидантам, защищают наш организм. Чтобы обезопасить себя от «химических» продуктов и вредного воздействия окружающей среды, укрепить иммунитет, вспомните про клевер!

Игорь Николаевич Жариков, г. Новосибирск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КЛЕВЕР

В народной медицине цветки клевера издавна применяют при бронхитах, кашле, туберкулезе легких. Это хорошее отхаркивающее и вяжущее средство. Растение также используют при малокровии, атеросклерозе, в качестве мочегонного средства при отеках сердечного или почечного происхождения. Помогает клевер и при головной боли, головокружении.

Делаем йогурт дома

Всегда стараюсь питаться натуральными продуктами, но в наше время найти их в продаже очень сложно. Взять хотя бы «натуральные» йогурты: все их рекламируют, а сами добавляют неизвестно что. Как прочитаю состав йогурта на баночке, так у меня волосы дыбом встают. Каких только красителей и ароматизаторов туда не кладут! Вот уж действительно, на любой вкус. А есть ли польза от таких продуктов с добавками?

Йогурты должны быть сделаны из молока, йогуртовой закваски – и все! Тогда они будут уничтожать вредные бактерии в кишечнике, улучшать пищеварение, омолаживать организм. Проще говоря, в этом случае йогурты начнут действовать именно так, как обещают в рекламе. Хороший йогурт через час усваивается организмом на 91%. Молоко, например, за то же время успевает усвоиться лишь на 32% (в 3 раза медленнее).

Утром так хорошо съесть стаканчик йогурта! В нем и белок, и минеральные соли, и полезные ферменты. Есть даже витамины D и B12. Позавтракаешь таким чудо-продуктом – и можно смело начинать новый день. А после болезни, тяжелых воспалений йогурт я считаю просто незаменимым. Антибиотики разрушают организм, а натуральный продукт помогает восстановить нормальную микрофлору в кишечнике.

Пару раз выложив немалую сумму за настоящий йогурт без добавок, я решила попробовать сделать свой любимый продукт самостоятельно. Нашла рецепт, купила качественный йогурт для закваски и несколько пачек молока. Рецепт такой.

Кипячу 10 чашек цельного молока (у меня чашки по 230 мл). Как только оно вскипит, снимаю кастрюлю с огня. Охлаждаю молоко до 43–45 градусов. Чтобы не пользоваться термометром, я использую бабушкин способ определения нужной температуры. Просто опускаю мизинец в молоко и держу. Если могу подержать его там, не обжигаясь, в течение 10 секунд, значит, температура подходящая. А чтобы долго не ждать, пока молоко остынет, ненадолго опускаю кастрюлю с ним в тазик с холодной водой. Моя закваска – это 50 мл йогурта. Если дома прохладно, беру чуть больше, иначе молоко не заквасится. Добавляю йогурт в небольшое количество теплого молока и хорошо перемешиваю в отдельной чашке. Потом выливаю смесь в кастрюлю с теплым молоком и снова как следует перемешиваю. Ставлю кастрюлю в теплое место, закрыв крышкой и закутав ее в плотную ткань для поддержания постоянной температуры. Теперь самое главное – не двигать кастрюлю до полного созревания йогурта, держать неподвижно. Я обычно оставляю ее на 5–7 часов, а в рецептах сказано, что надо ждать 4–8 часов. Видимо, время зависит от температуры молока, от того, тепло ли в помещении, сколько изначально бактерий было в закваске. Когда йогурт готов, сразу ставлю его в холодильник, чтобы бактерии перестали расти, чтобы он не перезрел. Хранится такой натуральный продукт 4–5 дней.

Обычно я оставляю часть для приготовления следующей порции. Если вдруг йогурт получился не очень хорошим, то в следующий раз покупаю для закваски новый качественный продукт. Когда хочется более густого йогурта, то после кипячения оставляю молоко на малюсеньком огне, чтобы оно упарилось на четверть. А коли мне вздумается поесть сладкого фруктового или ягодного десерта, то в свой йогурт кладу варенье или замороженные ягоды. Получается вкусно, полезно и натурально!

Ирина Михайловна Тимофеева, г. Барнаул

Свекольные котлетки

Решил написать вам письмо и поделиться рецептом вкусного, а главное – полезного блюда. Минувшим (таким жарким!) летом мясные блюда как-то не лезли в рот, хотелось легкой пищи. И вот в нашей семье по совету соседки решили приготовить свекольные котлеты. И не прогадали. Всем понравились котлетки!

Итак, возьмите 2 свеклы среднего размера (можно консервированные), 1/3 пачки сливочного масла, 3 ст. л. манной крупы, 100 г творога, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, соль по вкусу. Свеклу пропустите через мясорубку, выложите в сотейник, разогрейте с маслом, добавьте манную крупу, творог и соль. Размешайте и сформуйте котлеты. Обваляйте их в сухарях и обжарьте с обеих сторон. При подаче на стол полейте сметаной.

Кушайте свекольные котлетки – будут не нужны таблетки! Желаю всем крепкого здоровья!

Адрес: Литвинову Ивану Григорьевичу, 212017, Беларусь, г. Могилев, ул. Гвардейская, 8-39

Ешьте репку!

Если уродилось много репы, надо радоваться. Ведь наши прапрабабушки только этим овощем и питались, а здоровье у них было крепкое. Я выращиваю репу у себя на даче, а потом ем ее почти до зимы. Храню в своем деревенском погребе и периодически привожу в город. Люблю добавлять репу в салаты. Ведь в ней много калия, витаминов, есть даже какое-то вещество, обладающее противораковым действием.

Репка обладает мочегонным и противовоспалительным действием, она – отличный антисептик. Кроме салатов, я делаю из нее и праздничное блюдо – репку фаршированную.

На 300 г репы можно взять для фарша или одно яйцо, или кусочек говядины (по желанию). Я очищаю репку, мою и отвариваю до полуготовности. С нижней стороны вынимаю специальной ложечкой часть мякоти, чтобы получилась небольшая «чашка». Ту мякоть, которую выбираю из репы, мелко режу и обжариваю до готовности в растительном масле на маленьком огне. К ней добавляю или говядину, или яйца, пропущенные через мясорубку. Немного перчу, солю и фарширую репу так, чтобы начинка горкой выступала из овоща. Сверху посыпаю все сыром, сбрызгиваю растопленным сливочным маслом и запекаю. Подаю к столу с соусом: добавляю в сметану немного мелко нарезанного репчатого лука и помидоров.

Блюдо получается – пальчики оближешь. К тому же оригинальное, ведь сейчас редко кто репу готовит. Когда я ем такую репу на ужин, то почему-то и сплю лучше. Видимо, есть в ней природные успокоительные.

Заготавливаю репку и про запас, мариную ее с пряностями.

В 1 л воды добавляю 1 стакан меда, 2 ст. л. соли, 0,5 стакана яблочного уксуса, 3 бутона пряной гвоздики и 1 ч. л. молотого мускатного ореха. Все кипячу 2 минуты и охлаждаю маринад. Некрупные репки с хвостиками тщательно мою щетками, обрабатываю кипятком, укладываю в стерильные банки и заливаю маринадом.

Такую репку я храню на балконе, а если погода слишком теплая, то ставлю в холодильник. Зимой использую ее для приготовления овощных салатов. Она в любом случае лучше, чем покупные маринованные овощи в баночках. Ведь репка у меня своя, полная витаминов, выращенная на натуральных удобрениях. Поэтому я могу быть уверена в ее качестве.

Елена Ивановна Вуляйкина,
г. Курск

Жизненно важные микроэлементы

Для нашего организма очень важны некоторые микроэлементы. Селен, например, имеется в репе, одуванчиках, семечках подсолнуха, чесноке, грибах (особенно опятах), злаковых культурах.

Немаловажную роль играет и магний. Недостаток его в сердечной мышце приводит к инфаркту миокарда. Ценными источниками магния служат отруби, курага, некоторые овощи и фрукты, в которых много клетчатки.

Цинк тормозит старение, играет важную роль в работе мозга. Надо знать и о том, что суточная потребность цинка в среднем составляет 10-30 мг, для беременных – 30 мг, младенцев – 3,5 мг, детей и подростков – 15 мг. Источники цинка – это печень и мясо, яйца, грибы, зерновые, а еще кедровые орешки, семена тыквы и кунжута. Много цинка в морской рыбе – сельди, макрели, а также в креветках. Причем усваивается он лучше из мясных продуктов, чем из растительных. Ведь в растениях есть фитиновая кислота, которая связывает цинк и мешает его всасыванию в кишечнике. Чтобы он хорошо усваивался, необходимо достаточное количество желудочной кислоты, а с возрастом ее вырабатывается меньше.

Цинк играет огромную роль в образовании гормонов. Например, важного гормона вилочковой железы – тимулина. Когда его недостаточно, развивается болезнь Альцгеймера, старческое слабоумие. Еще цинк участвует в выработке тестостерона (мужского полового гормона) и в образовании спермы. При каждом семяизвержении мужчина теряет цинк. Его дефицит грозит развитием воспалений, простатитом и аденомой. Знайте, что употребление алкоголя дает резкий дефицит цинка.

Адрес: Рубик Ивану
Ксенофонтовичу, 45002, Украина,
Волынская обл., г. Ковель,
ул. Достоевского, д. 38, кв. 2

Коктейль для бодрости

Советую всем читателям «Лечебных писем» время от времени завтракать не как обычно. Хотя бы в течение одной недели пейте по утрам укрепляющий коктейль. Приготовить его легко, если заранее запастись всем необходимым.

Для одной порции вам потребуются стакан свежего молока, 0,5 стакана морковного сока, 1 ч. л. меда, 1 домашнее яйцо. Лучше все это взбить миксером, но можно и вилкой.

Такой энергетический напиток тонизирует организм, обладает общеукрепляющим действием. Особенно он полезен детям и пожилым людям. Я обычно пью его в межсезонье – на переходе от зимы к весне и от осени к зиме. Кстати, если выпиваю утром напиток, совершенно не хочется есть до самого обеда. Для меня очень важно, чтобы с утра была свежая, ясная голова. Я хоть и на пенсии, но еще работаю. А такой завтрак как раз способствует легкости и бодрости. После рабочего дня еще и на домашнее хозяйство силы остаются. Яйца и овощи у меня свои, свежие.

А.П. Фенина,
Вологодская обл.

Исправляем осанку

Когда мы перестаем сутулиться, сразу же зрительно увеличивается грудь и подтягивается живот. И даже кажемся чуть выше ростом. Королевская осанка – это красиво! К тому же положение наших плеч – показатель нашего настроения. Когда мы расстроены, боимся чего-то или что-нибудь раздражает нас, то мышцы шеи и плеч напрягаются, дыхание становится частым и неглубоким.

К сожалению, если посмотреть вокруг, то можно заметить, что почти все мы сутулимся. Но это поправимо. Правильную осанку и красивый овал лица можно выработать путем выполнения специальных упражнений.

1. Встаньте у стены, расправив плечи и слегка вытянув шею вверх. Постойте несколько секунд, пока не почувствуете, что напряжение из мышц ушло и такое положение для вас комфортно. Отойдите от стены, сделав шаг вперед и сохраняя позу. Через несколько секунд опять прижмитесь к стене и расправьте плечи, которые наверняка уже успели немного изменить свое положение. Повторите упражнение несколько раз.

2. Прижмитесь спиной к стене, расправьте плечи. Положите на голову книгу. Затем сделайте шаг вперед, а руки разведите в стороны. Старайтесь, чтобы книга не упала.
Потом плавно переведите руки вперед, присядьте. Затем опять разведите руки в стороны, опустите вниз. Медленно встаньте.

3. Сидя на стуле. Отведите руки в стороны, затем сцепите кисти рук за спиной на уровне лопаток. Подбородок приподнят, плечи отведены назад. Прогнитесь, почувствуйте, как соединились лопатки. Опустите руки вниз, встряхните кисти, отдохните и повторите упражнение.

4. Стоя или сидя. Выполните движения плечами вверх-вниз, вперед и назад.

5. Сидя на краю стула. Руками обопритесь о сиденье, локти слегка отведите назад. Сильно прогнитесь в грудной части позвоночника, голову слегка откиньте назад. Вернитесь в и. п.

6. Стоя на коленях и опираясь на руки. Головв опущена вниз. На счет «раз» – прогнитесь, голову поднимите вверх, старайтесь сильнее напрячь мышцы поясницы. На счет «два» – голову опустите вниз, спину согните. Повторите 10–15 раз.

7. Положите на голову книгу и в медленном темпе походите по комнате. Освоив такое простое перемещение, выполняйте ходьбу с усложнением – с движениями рук в стороны, вперед или вверх, с легкими и глубокими приседаниями.

Эффект от таких простых упражнений отличный: исправляется осанка, корректируется овал лица, исчезает двойной подбородок, укрепляются мышцы шеи. Терпение, труд и самодисциплина сделают вашу фигуру статной. Поверьте, результат стоит затраченных усилий!

Еремчук Г., г. Сертолово

Мой веселый звонкий мяч

Каждый день делать гимнастику – маленький подвиг. Но стоит только начать, как втянешься, и зарядка станет таким же необходимым явлением твоей жизни, как чистка зубов или умывание. Лично мне интереснее делать упражнения с каким-нибудь простым тренажером – резиновой лентой, мячом или обручем. А предложить вашему вниманию я хотела бы комплекс упражнений с мячом.

Мяч сам по себе всегда ассоциируется с веселыми детскими играми. И поскольку владение им требует особой живости и подвижности, многие люди старшего возраста мяч в руки не берут. И напрасно! Ведь мяч соприкасается с биологически активными точками ладони, через которые стимулируются внутренние органы. Я уж не говорю о том, что работа с мячом прекрасно тренирует все мышцы и суставы, улучшает координацию движений. А это в определенном возрасте крайне необходимо!

- Подбросив мяч вверх, выполните 3 хлопка ладонями. Старайтесь соизмерить по времени и расстоянию полет мяча и хлопки. Такое упражнение улучшает не только координацию движений, но и развивает глазомер.
- Поднимите прямые руки на уровне груди. Держите мяч в одной руке, перекатывайте его из одной ладони в другую. Затем поднимите руки над головой, повторите перекатывание мяча с одной ладони на другую.
- Поднимите мяч вверх и, держа его двумя руками, выполняйте вращательные движения тазом по часовой стрелке и против.
- Держа мяч перед собой, выполните неглубокие приседания.
- Теперь держите мяч перед грудью на вытянутых руках, поднимите к нему правую ногу, согнутую в колене, стараясь коснуться мяча коленом. Повторите другой ногой.
- Держите мяч двумя руками. Поднимите руки с мячом вверх, затем всем туловищем плавно наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться мячом носка правой ноги. Выпрямитесь, повторите наклон, но уже к другой ноге. Будьте внимательны: у кого есть склонность к повышению давления, от наклонов лучше отказаться.
- Передавайте мяч из руки в руку под коленом поднятой ноги. Здесь важно соизмерить подъем ноги и движения рук, что очень хорошо развивает координацию.
- Отбивайте мяч от земли на одном месте: а) двумя ладонями одновременно, б) ладонью правой руки, в) левой руки. Затем попробуйте отбивание мяча при движении вперед, влево и вправо. Помимо тренинга мускулатуры и суставов, упражнение способствует развитию координации и реакции. Если вы занимаетесь на улице, то отбивайте мяч о стену – двумя ладонями или каждой рукой попеременно.
- Держите мяч перед грудью. Легко бросайте его на поднятое вверх колено. Ваша задача – точно принять мяч на колено и отбить так, чтобы он полетел вверх и вы смогли поймать его руками.

Замечу, что для зарядки подойдет резиновый мяч диаметром не больше 10 см, чтобы его удобно было держать в руке.

Ковалева Екатерина, г. Тверь

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ПОЛПУТИ!

Милосердие и человеколюбие Божие не имеют границ. Вот какая история произошла почти 50 лет назад с одной знакомой моей мамы. Женщину звали Наталья. Она заболела – появилась сильная слабость и головокружение, утомляемость. Вскоре началось кровотечение из прямой кишки. Женщина стала терять в весе. Анализы зафиксировали низкий уровень гемоглобина в крови. Участковый врач направил ее в онкологический центр. Самочувствие ухудшалось, силы таяли. Недуг физический осложняли переживания нравственные – Наталью одолевали уныние и отчаяние. А ей было всего 32 года.

Врачи предполагали рак прямой кишки, настаивали на операции. Но для того чтобы выдержать хирургическое вмешательство, женщине надо было немного укрепить ослабленный организм. Наталье дали путевку в дом отдыха, который находился в поселке Вырица. Здесь-то Наталья и узнала о святом старце Серафиме и его чудотворной могилке.

Первый раз Наталья еле-еле добралась до святого места. Не обращая внимания на окружающих, она упала на колени перед могилкой святого и буквально кричала: «Батюшка, ты все знаешь! Помоги мне исцелиться!»

До самой ночи она оставалась на благодатном месте. Ей стало легче. Возвращалась в дом отдыха окрыленная, полная надежд. И потом до окончания срока путевки она каждый день приходила на могилку старца. А когда вернулась в город, то родные ее не узнали – похорошела, щечки порозовели.

К врачам в диспансер Наталья не пошла, хотя повестки приходили. Но спустя три месяца состояние здоровья стало ухудшаться. И Наталья поняла, что легкомысленно отнеслась к ранее произошедшим чудесным переменам. Ей было стыдно, что она перестала посещать Вырицу, не молилась дома. Можно сказать, что она остановилась на полпути.

Поскольку из Санкт-Петербурга добираться до Вырицы ей было тяжело, то ее семья решила снять домик в этом поселке. Так они и сделали. И Наталья смогла ежедневно посещать могилку старца, просить его о небесном заступничестве.



Так продолжалось почти год. Болезнь отступила. Но Наталья все-таки явилась к врачу. Обследование показало, что она здорова. Ее сняли с учета. Это было настоящее чудо!

Сергеева Л., г. Выборг

КРИЗИС ПРЕОДОЛЕЛИ С БОЖИЕЙ ПОМОЩЬЮ

Сейчас со всех сторон слышу: «кризис, кризис». По телевизору, в газетах, на каждом углу обсуждают. А вот меня кризис почти не коснулся. И знаете почему? Потому что я с самого начала, как только решил свое дело открыть, сходил в храм – помолился, покаялся. И попросил благословения у батюшки.

Когда же я с батюшкой в храме разговаривал, он мне посоветовал приобрести икону Божией Матери «Экономисса», которая с давних времен помогала людям решать материальные проблемы. Я последовал его совету. И все у нас с Божией помощью и молитвенным заступлением Божией Матери сложилось благополучно. Хотя, конечно, не все было так просто, как может показаться на первый взгляд. На тот момент и я, и жена были без работы. А у нас – трое детей. Но мы не отчаивались, верили: «Прорвемся!» Подумали-подумали и решили организовать свой художественный салон-магазин.

Сложно было, так как приходилось начинать с нуля. Но мы приложили немало усилий, чтобы вырваться из нужды. И, слава Богу, все получилось.

Дела свои веду честно – по совести. И всегда, прежде чем начать какое-нибудь дело, с молитвой обращаюсь к Богородице перед иконой «Экономисса». И всегда благодарю Ее за ту милость и заботу, что Она оказывает нам. Ну и, конечно, от прибыли своей всегда на храм деньги жертвую и в благотворительный фонд – пусть кому-то легче будет, пусть кого-то кризис стороной обойдет.

Иванов М., г. Санкт-Петербург

«12 КЛЮЧЕЙ» ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

После водосвятных молебнов я всегда приношу домой бутылочку освященной воды. Она стоит у меня в серванте как лекарство скорой помощи. Поскольку у меня в сердце искусственный клапан, то без таблеток не обойтись. Но перед тем, как принять лекарства, я обязательно пью освященную воду.

Иногда я принимаю такую водичку как успокоительное. Освященная вода помогает справиться со стрессами и волнениями, придает силы, возвращает уверенность в себе.

И, наверное, не так важно, что излечивает человека – особые свойства освященной воды или твердая вера человека. Главное – результат.

От отца Павла, настоятеля веневского храма Воскресения Христова, я услышала такую историю. Женщине, которая работает в храме бухгалтером, сделали операцию, затем – химиотерапию. Но никаких благоприятных прогнозов не было. А у нее – сын-подросток, она должна была поставить его, как говорится, на ноги. И тогда женщина поехала на святой источник «12 ключей». Окунулась в ледяную воду, несмотря на то, что шов от операции тогда еще не зажил. И все! С тех пор ничто ее не беспокоило. Врачи подтвердили: «Все в порядке!»

Святой источник находится в четырех километрах от города Венев Тульской области. Добраться до источника просто – через село Коломенское до деревни Свиридово, далее по указателю. Источник благоустроен, выстроена купальня, поставлен памятный крест часовни Всех Святых.

А история появления святого источника такова. По преданию, в давние времена в деревне неподалеку жил дед Свирид. И были у него двенадцать сыновей. Юноши принимали участие в Куликовской битве и все до единого геройски погибли. Старик похоронил их под дубом у подножия горы, а наутро в этом месте забил родник на двенадцать струй.

И вот уже не один десяток лет воды источника исцеляют людей.

Ивлина Е., г. Тула

Меня стало часто подташнивать, и по этому поводу пришлось обратиться к врачу. Нашли воспаление желчного пузыря и небольшие камни в нем. Откуда взялась эта болезнь? Ведь камни образуются постепенно, долгое время, а меня долгое время ничто не беспокоило, и тошнота появилась не так давно. Какой диеты мне теперь лучше придерживаться и что из народных рецептов сможет помочь при холецистите?

Марина Ивановна Кисилева, г. Тула

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

ЛЕЧИМ ХОЛЕЦИСТИТ

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ХОЛЕЦИСТИТ

Уважаемая Марина Ивановна, причинами холецистита может быть инфицирование желчного пузыря кишечной палочкой, стафилококковой или другой инфекцией. Но в таких случаях обычно начинается острая форма болезни – может подняться температура (до 38-39 градусов). Боли в этом случае резкие, часто нестерпимые, нередко наблюдается вздутие живота. Хронический же холецистит сопровождается тупыми болями в правом подреберье, которые усиливаются после приема пищи, и появлением чувства тяжести, тошноты.

Иногда бывает сложно сказать, что является при холецистите первичным – сама болезнь или появление камней. Видимо, правильней всего говорить о том, что застой желчи может вызвать образование песка и камней в пузыре и желчных ходах. Камни, в свою очередь, способны усугубить положение и усилить воспаление пузыря.

ПОМОГИ ОРГАНИЗМУ

Для профилактики образования камней и обострения хронического холецистита важно наладить отток желчи. Чтобы желчь не застаивалась, периодически полезно 2-3 раза в месяц делать микротюбаж с использованием желчегонных трав, минеральной воды или магнезии. Для этого 1 ст. л. травы (хорошо использовать кукурузные рыльца) залейте 0,5 л кипятка. Подержите на очень слабом огне 2-3 минуты, затем дайте траве настояться 1 час и процедите. Такой настой пейте 2 дня по половине стакана в день. На третьи сутки натощак выпейте стакан настоя, а через 30 минут лягте на правый бок, подложив под него теплую грелку на 40-50 минут. После процедуры активно разомнитесь, подвигайтесь.

Но данную процедуру можно проводить только при отсутствии камней или если вы твердо уверены, что камни очень мелкие.

Оттоку желчи хорошо помогает и укрепление мышц пресса – втягивание живота, «велосипед», подъем ног из положения лежа.

ДИЕТА

Независимо от причин болезни, на диету обратите самое пристальное внимание. Прежде всего, ограничьте поступление в организм жирной пищи, а также острой и жареной.

Если есть камни, то не торопитесь самостоятельно чистить печень, сначала убедитесь, что их размер позволит выйти этим камням и песку наружу беспрепятственно. До удаления камней пища должна быть преимущественно растительной. Питайтесь небольшими порциями, но часто.

Большой перерыв между приемами пищи вызывает застой желчи и изменение ее химического состава. Поэтому с собой всегда носите что-нибудь для перекусывания. Лучше всего подходят продукты с повышенным содержанием клетчатки, например хлеб с отрубями.

Тыква обладает противовоспалительными свойствами, улучшает пищеварительную функцию желудочно-кишечного тракта и помогает нормализовать нарушенный обмен веществ. Ешьте кашу из тыквы утром и вечером, а также пейте тыквенный сок – 3 раза в день по 1 стакану.

Для очищения желчного пузыря от песка и мелких камней разбавьте сок 1 лимона 1/2 стакана горячей воды и принимайте 3 раза в день. Также 3 раза в день пейте по 1/2 стакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков.

При холецистите принимайте сок капусты белокочанной – 2-3 раза в день по 1/4 стакана.

КОГДА БИТЬ ТРЕВОГУ

Если острый, сильный приступ боли не получается снять приемом спазмолитических препаратов, то нужно срочно спешить на консультацию к специалисту, лучше к хирургу. В этом случае есть риск того, что «к выходу» стал приближаться крупный камень.

При повышении температуры и частой рвоте, а также сильнейших болях, сопровождающихся напряжением живота, вызывайте «скорую помощь».

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ ТРАВЫ

• 1 ст. л. плодов шиповника залейте в эмалированной кастрюле 200 мл горячей воды. Закройте кастрюлю крышкой, укутайте и дайте 2 часа потомиться на очень медленном огне. Затем процедите настой, отожмите в него жидкость из остатка сырья и добавьте к настою 200 мл кипяченой воды. Принимайте по полстакана настоя шиповника 2 раза в день после еды. Для улучшения вкуса разрешается добвавлять к нвстою сахар, мед или фруктовый сироп. Пить шиповник необходимо не менее недели.

• При воспалениях желчного пузыря 2 ч. л. измельченного листа шалфея лекарственного залейте 2 стаканами кипятка и пейте по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

• При холецистите на фоне нормальной или пониженной секреции желудка взять поровну траву зверобоя, пустырника, листья мяты перечной, бессмертник. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в термосе 2–3 часа, процедить. Принимать по 1/4–1/3 стакана теплого настоя 3 раза в день за 20 минут до еды.

• Лист мелиссы лекарственной, траву золототысячника малого и полыни горькой смешать поровну. 1 ст. л. измельченной смеси настаивать в одном стакане воды 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

ДИАГНОЗ — НЕ ПРИГОВОР!

Группа зарубежных ученых совершила настоящий прорыв в борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, а также с онкологическими заболеваниями, разработав новую методику решения проблемы без хирургического вмешательства! Эффективность метода доказана клиническими испытаниями стандартизации GMP и несколько лет с успехом применяется в клиниках европейских стран. А сейчас этот эффективный метод начал применяться и в России.

Медицинский консультативный центр Ассоциации «МосЗдрав» проводит оказание медицинской помощи благодаря растворам каскадного типа. Данный метод ЖК (жидко-кристаллической) терапии является альтернативой хирургического вмешательства!

Повышенная биодоступность растворов обусловливает высокую усвояемость (до 98 %) и эффективность всех компонентов сыворотки, в отличие от капсулированных и таблетированных форм (до 23 %). При приеме ЖК-сыворотка оказывает прямое воздействие на пораженные клетки организма. Все компоненты подобраны в соответствии с результатами новейших исследований мировых ученых.



Жидко-кристаллическая сыворотка эффективно применяется при:

- онкологических заболеваниях
- артрите, артрозе, остеопорозе
- заболеваниях сосудистой системы и сердца
- варикозе и тромбофлебите
- нарушении функции щитовидной железы
- сахарном диабете
- простатите, аденоме, цистите
- заболеваниях органов зрения (катаракта, глаукома)
- паразитических инфекциях
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- алкоголизме и детоксикации

Высочайший профессионализм сотрудников, колоссальный опыт и впечатляющие результаты позволяют нам говорить о лидирующих позициях среди медицинских центров в России.

Весь накопленный нами опыт, технические возможности, а также глубокое понимание Вашей ситуации мы направляем на достижение одной цели: помочь Вам стать здоровыми!

+7(495) 662-94-24 Звонок бесплатный.

В чем преимущество ЖК-терапии перед другими методами лечения?

- Высокая эффективность метода
- Безболезненность
- Лечение проводится амбулаторно
- Нет необходимости ложиться на операцию
- Можно сочетать с другими методами лечения
- ЖК-терапия эффективна, когда другие методы уже не помогают

Медицинский центр ассоциации «МосЗдрав», г. Москва, Романов пер. д. 2, стр. 6. ОГРН: 1047796249390

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Почему мы стареем?

Одной из главных причин преждевременного старения наука считает накопление в организме шлаков и токсинов. Откуда они берутся и как от них избавиться? Известный фитотерапевт В. Н. Огарков продолжает отвечать на ваши вопросы.

– Шлаки и токсины попадают в наш организм с пищей, воздухом и водой, а также образуются в процессе пищеварения. Они откладываются во всех органах, нарушают обмен веществ, отравляют организм, вызывая гибель клеток, болезни и раннее старение. Единственный способ освободиться от этих ядов – поддерживать хорошую работу выделительной системы.

– А что в нее входит?

– Это почки, печень, легкие, кожа и, самое главное, – кишечник. Если толстый кишечник работает плохо, возникают запоры. Остатки пищи и продукты метаболизма скапливаются в кишечнике, начинается процесс брожения и гниения с выделением опаснейших ядов. А яды, как известно, убивают!

– Как же этого избежать? Ведь запоры бывают у каждого второго…

– К сожалению, мы не всегда можем радикально изменить образ жизни и режим питания – начать много двигаться, есть много овощей. Поэтому я разработал очень эффективное средство для предотвращения запоров КАПЛИ ОГАРКОВА №5, на основе экстрактов пяти лекарственных растений.

Это не просто «одноразовое» слабительное. КАПЛИ №5 освободят кишечник от скопившихся отложений, очистят организм от токсинов, улучшат (поддержат) работу всего желудочно-кишечного тракта. А значит, помогут надолго сохранить здоровье и молодость!



КАПЛИ ОГАРКОВА №5. Легкая жизнь вашего кишечника!

С.Г.Р.№ 77.99.23.3.У.4451.5.09 от 12.05.2009 г.

ИЩИТЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ

Моя жена очень беспокоится о здоровье всех членов семьи. Но даже она несколько лет не могла понять, отчего мне никак не удается избавиться от насморка и покашливаний. Она меня поила разными травами, капала в нос и заставляла промывать его, но насморк все равно возвращался. Мне так не хотелось идти к врачу, – температуры у меня не было, и я считал, что организм худо-бедно справляется со своими проблемами. А в поликлинике по врачам загоняют, лекарствами закормят и залечат так, что живым не выберешься. Ничего не могу с собой поделать – не люблю ходить по врачам, побаиваюсь их.

Совершенно случайно я заметил, что после покупки нового шерстяного свитера у меня опять начались покашливания и сопли. Я снял свитер, спрятал в шкаф, прополоскал горло и промыл нос обычной водой – вроде полегчало. Тут вдруг меня осенило, что моя многолетняя болезнь похожа на аллергию.

Дома у нас висит два шерстяных ковра, которые еще от бабушки остались, подушки у нас перьевые, да и одеял из шерсти полным-полно. Я поделился с женой своими сомнениями, и она с пониманием отнеслась к моей версии.

Мы не стали сразу предпринимать радикальных перемен, но попробовали снять большой ковер в спальне и заменить мое одеяло и подушку на синтепоновые. Я заметил, что дома у нас очень сухо, и перед сном стал вешать на батарею мокрое полотенце, чтобы воздух стал повлажнее. Убрал с подоконника спальни комнатные цветы – перенес их в другую комнату.

В это день я первый раз за много лет проснулся без заложенного носа. Жена была рада и удивлена. Она столько лет искала причины, а вовремя об аллергии не подумала, да и я хорош. Болел без температуры, а не догадался, что это похоже на аллергию. Правда, были случаи, когда после долгих аллергических соплей нос не выдерживал, и в нем появлялось воспаление. Тогда я начинал болеть по-настоящему.

Убедившись в том, что я аллергик, попросил жену снять второй ковер, купил хороший пылесос. В нем пыль после уборки не вылетает обратно в комнату. Постельные принадлежности жены мы тоже заменили на синтетические, которые можно было стирать.

Я стал помогать жене и чаще делать влажную уборку. Перед сном постоянно развешивал полотенца. Промывал утром и вечером нос соляным раствором. Экология в городе плохая и дыхательные пути вечно забиваются пылью и гарью. Я растворял 1 ч. л. соли в стакане воды комнатной температуры, набирал в ладони горсть раствора и втягивал в нос. Цветы я стал поливать понемногу, но чаще, чтобы земля в них была постоянно влажная, иначе невидимые частички земли летали в воздухе.

Уже год не вспоминаю о насморке, а кашель прошел только после того, как я начал обливаться. Видно, пора было поднять защитные силы организма закаливанием. Жаль только, что я раньше не разобрался в причинах моих недомоганий.

Леонид Петрович Бурунин,
г. Москва

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ СУСТАВОВ

После простуды у меня начали болеть суставы. Когда возраст приближается к пенсионному, хочется все списать на свои года, но я не поддалась на такие мысли и взялась за себя.

Сразу же купила гомеопатическую мазь из арники и стала мазать суставы на лодыжках. Это быстро убрало отеки и уменьшило боль. Когда стало немного легче, я решила провести десятидневный курс лечебных ванн и втираний.

Каждый раз, чистя картошку, я оставляла очистки и варила их. Переливала отвар в тазик и держала ноги минут 20-30, чтобы суставы прогрелись. После этого промокала стопы полотенцем и натирала больные суставы пихтовым маслом. Оно тоже оказалось удивительным средством – отлично снимало боли, и я прямо физически ощущала, как уменьшается воспаление. Ноги будто легче от него становились.

От постоянных картофельных ванночек я получила приятный побочный эффект – кожа на пятках стала как шелковая, исчезли все трещины. А пихтовое масло, видимо, довершило этот результат.

Я подумала, что мои суставы теперь могут реагировать на любую простуду (раз один раз это уже случилось). Поэтому я обратилась к знакомому пасечнику, и он подарил мне несколько тряпочек, пропитанных прополисом. Пчеловоды закладывают эти холсты на зиму в улей, покрывая его, а пчелы за это время обрабатывают его прополисом.

Каждый раз при простуде я обматывала ноги этими холстами, чтобы не допустить воспалений на суставах. Мне показалось, что от прополиса на ногах у меня и простуда быстрее проходила. Ведь я обматывала стопы полностью – используя холсты вместо портянок. А на ногах много рефлекторных точек, вот прополис меня и подлечивал.

Из травок я выбрала для лечения листья смородины. 1 ст. л. листьев заваривала стаканом кипятка, давала настояться в течение 20 минут и выпивала по полстакана или даже по целому 2–3 раза в день. Такой чай я пила курсами по 2–3 недели каждый месяц. А в 1–2 оставшиеся недели пила по 1 ст. л. настоя крапивы (1 ст. л. на стакан воды). Смородина абсолютно безопасна, кроме того, содержит много витаминов, поэтому я не боялась принимать ее долгими курсами и часто повторять их. А крапиву старалась пить только около недели, так как она увеличивает свертываемость крови, а это в пожилом возрасте не слишком полезно.

А если чувствовала, что суставы начинают побаливать, то одновременно со смородиной я пила еще и мать-и-мачеху. 1 ст. л. листьев заливала стаканом кипятка, давала настояться 30 минут. Принимала по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Мое своевременное вмешательство помогло справиться с болезнью, а ведь когда суставы разболелись впервые, я решила, что они так и будут всю жизнь болеть. Сейчас я уверена в том, что если обращать внимание на суставы, не забывать про их здоровье, то все будет в порядке.

Галина Анатольевна Земкина,
г. Санкт-Петербург

ЖЕНЩИНЫ, БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

Решила написать это письмо, чтобы предостеречь девушек и женщин, которые вовремя не лечат женские инфекции и воспаления. Я на этом уже погорела и теперь пишу вам, ведь все-таки многие женщины читают вашу газету.

Милые девушки, помните, что нам нельзя запускать женские заболевания, ведь наши особенности таковы, что инфекция быстро распространяется дальше, что может привести к бесплодию, хроническому воспалению мочевого пузыря, не говоря уж про то, что любым инфекциям не место в нашем организме.

Я уже успела заработать хронический цистит, теперь, конечно же, жалею, что не спохватилась пораньше. А могла бы уберечь себя от этого. А началось все с того, что я всю зиму бегала в капроновых колготках. Все красивее хотела быть. А в один день, как это обычно и бывает, жутко замерзла. У меня и до этого-то были проблемы с гинекологией, но я была уверена, что все прошло и не повторится... Но не тут-то было. А на следующий день у меня уже болел низ живота, выйти из дома стало невозможно – постоянно хочется в туалет, и при этом сделать это нормально не удается, боль такая, что глаза на лоб лезут.

И началась целая эпопея с лечением. Я и монеты медные прикладываю, травки мочегонные и противовоспалительные пью, и антибиотики начала принимать, так как только народные средства в этой ситуации не справятся. А это все только для лечения цистита, а ведь еще надо решать проблемы по женской линии.

Боюсь, что после такой атаки лекарств мне и от дисбактериоза лечиться придется. А дисбактериоз – дело вообще затяжное. На него тоже денег, времени и усилий масса уйдет. Вот такую я себе историю собственными руками и составила – и все из-за собственной глупости.

Мало того, что свои женские проблемы до конца не долечила, так еще и не берегла себя. Когда все это со мной случилось, я уже задним числом вспомнила один хороший рецепт, который хорошо помогает, если вы замерзли и чувствуете, что можете заболеть.

Нужно, придя домой, заварить крепкий зеленый чай (две столовые ложки на 0,5 л кипятка), вылить заварку в таз с горячей водой и попарить ноги, пока вода не остынет.

На щиколотках как раз находятся точки, связанные с работой тазовых органов, и их прогревание помогает не допустить воспаления.

Напечатайте, пожалуйста, моё письмо, чтобы другие задумались о том, что все надо делать в свое время.

Тимофеева Тамара Р., г. Москва

НАСМОРК – НЕ ЕРУНДА!

Я уже несколько лет на пенсии, а отсюда и заботы: здоровье дает сбои с возрастом, а пенсия наша не рассчитана на дорогие лекарства, значит, надо выходить из положения с наименьшими затратами. Предлагаю рецепт из разряда простых и действенных. Речь идет о насморке.

Казалось бы, плевое явление, бывает в жизни каждого человека, еще и не по одному разу. Мы порой и значения этому не придаем. А вот академик Зелинский сказал в свое время: «Ничто так не укорачивает нашу жизнь, как три, казалось бы незначительные, на первый взгляд, причины: насморк, ожирение и больные зубы». Так что не так уж безобиден насморк. Так как же его преодолеть без всяких затрат на лечение?

Ложась спать, закутайте голову пуховым платком. Утром встанете и никаких напоминаний о насморке, дыхание чистое. В крайнем случае, если вы упустили время и не приняли сразу меры, то и на вторую ночь укутайте голову пуховым платком. Я, когда случается насморк, за неимением платка сплю в старой меховой шапке сына. Результат буквально сразу – утром нос спокойно дышит.

Я уже многим знакомым помогла этим советом, да и просто прохожим, если видела, что дело плохо. И получала за это благодарные звонки. Безотказное средство. Рекомендую взять на вооружение и забыть про насморк.

Клара Михайловна Березовская, г. Екатеринбург

ЛУК – ГЛАВНОЕ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СЕРДЦА

Мой отец пережил два инфаркта, причем первый – в довольно молодом возрасте, а второй лет пять назад. То есть, почти всегда ему приходилось помнить о том, что сердечно-сосудистая система в опасности, хотя на боли он не жаловался. Ходил периодически на обследования, старался соблюдать предписания врачей. Как-то он познакомился с новым соседом по дачному участку, который ему рассказал, что нужно делать, чтобы укрепить сердце. Отец последовал совету, и теперь утверждает, что никогда не чувствовал себя таким здоровым, даже до инфаркта. Все лечение сводится к тому, что несколько раз в год ровно по одному месяцу отец ест по 1 столовой ложке смеси тертого репчатого лука с медом.

Смешать свеженатертую кашицу репчатого лука поровну с натуральным медом, и через два часа после каждой еды проглатывать по столовой ложке, не запивая.

Это средство полезно всем, кроме тех, у кого обострение язвы желудка. Всем сердечникам надо помнить еще о двух волшебных средствах: пшенной каше, сваренной на воде, и картофельном отваре без соли. Они лучше, чем некоторые лекарства, укрепляют сердечную мышцу, и без побочных эффектов.

Оксана Мотылева, г. Хабаровск

СМЕСЬ ДЛЯ ГИПОТОНИКОВ

Осенью не только у гипертоников сложное время, но и у тех, у кого давление ниже нормы. Иногда не могу понять, почему вдруг абсолютно ничего в жизни не хочется, кроме как спать. Сразу же вспоминаю, что у меня низкое давление, и оно становится еще ниже по неизвестным мне причинам. Я все рецепты народной медицины по этой теме собираю много лет, применяю их на себе. Поделюсь последней записью в моей заветной книжке рецептов.

2,5 ст. л. свежемолотого кофе смешать с 250 г меда и соком из половины лимона. Хранить в холодильнике в стеклянной банке с хорошо притертой крышкой. Принимать по 1 ч. л. через час после еды по необходимости.

Дозу превышать не советую, поскольку уже примерно через полчаса давление повышается, возвращаются силы, появляется бодрость, то есть, давление приходит в норму.

Надежда Кувалдина, г. Муром

ВСЕ, ЧТО В БОРЩ ИДЕТ, ТО И ВЫЛЕЧИТ

Даже не знаю, от кого мне передалось знание о том, какие овощи с собственного огорода можно использовать от разных недомоганий. Но я точно знаю, что если есть возможность при головной боли не пить таблетку, я ее принимать не буду. Я возьму немного обычной капусты, нарежу, залью водой и отварю с небольшим количеством соли. Капусту оставлю для приготовления обеда или начинки для пирога, а отвар буду пить вместо воды несколько раз в течение дня. Головная боль отступает, и долго приступы не повторяются.

Вера Лузянина, г. Челябинск

ГЛОТОК МАСЛА СНИМЕТ ИЗЖОГУ

Много лет я страдал от изжоги, появляющейся у меня после приема острой и тяжелой для желудка пищи. В газете «Лечебные письма» одни предлагают от изжоги принимать раствор питьевой соды. Но она оказывает плохое влияние на желудок. Другие предлагают лечиться настоем полыни, третьи – тертым картофелем. А я вот уже несколько лет лечусь от изжоги подсолнечным маслом.

Если после приема пищи я чувствую, что начинается изжога, я беру бутылку подсолнечного масла, наливаю в столовую ложку и выпиваю. После нескольких минут изжога у меня постепенно исчезает, боль проходит. Но подсолнечное масло не только быстро устраняет изжогу, оно полезно и для всего организма человека. Кто страдает этим недугом, обязательно попробуйте мой рецепт. У кого есть возможность, лучше использовать оливковое масло.

Николай Васильевич Данчеко, пенсионер, 127434, г. Москва, Дмитровское шоссе, д. 25, кв. 66

АГИНА ПРОЙДЕТ ЗА НОЧЬ

У меня растут две дочки, обе здоровенькие, но не бывает так, чтобы обойтись совсем без болезней. Так уж случилось, что чаще всего у них обеих болело горло. В таких случаях я обычно пользовалась одним испытанным средством, которое помогало быстро справиться с воспалением. При первых признаках ангины я делаю так: все горло смазываю натуральным медом. Смазываю и кожу на шее медом. Сверху на мед накладываю марлечку, смоченную обычной водкой, поверх марли – компрессную бумагу, а поверх бумаги – слой ваты. Обвязываю шею шарфом или платком и оставляю компресс на всю ночь. Обычно к утру мед полностью впитывается, боли в горле исчезают, и глотать уже не больно. Потом лечу, как обычно, частыми полосканиями с содой и капелькой йода или настоем календулы, ромашки или того, что из трав есть под рукой. Обычные солевые полоскания тоже хорошо помогают.

Людмила Иванова, г. Санкт-Петербург

СОЛЕНАЯ ПОВЯЗКА ОТ РАДИКУЛИТА

Работаю шофером, всю жизнь провел за баранкой, поэтому радикулит – это уже часть меня самого. От приступов спасаюсь таким образом: беру 100 г соли и растворяю ее в 1 литре горячей воды. Марлю, сложенную в восемь раз, или старое махровое полотенце опускаю в солевой раствор, чуть-чуть отжимаю, быстро прикладываю к пояснице и тепло укутываю, как обычный компресс, лучше на ночь. Делаю так в течение недели или даже больше, по самочувствию. Всегда помогает и надолго.

Олег Иванович Родимцев, г. Анапа

Корень жизни для суставов

ЖИВОКОСТ – так в народе называют растение окопник лекарственный за его уникальную способность спасать здоровье костей и суставов. Чтобы ваши суставы не болели, применяйте высокоэффективные **Бальзамы ЖИВОКОСТ** на основе экстракта корней живокоста и комплекса природных биоактивных компонентов.

Действие Бальзамов ЖИВОКОСТ

- Эффективно предупреждают суставные боли (в том числе при переменах погоды)
- Стимулируют восстановительные процессы в суставной ткани
- Поддерживают прочность и упругость хряща
- Разогревают, улучшают питание суставов
- Укрепляют мышцы и связки
- Препятствуют образованию микротрещин в суставах



Состав Бальзамов ЖИВОКОСТ

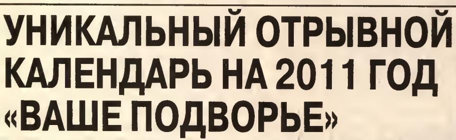
Экстракты: окопник лекарственный, шиповник, корень лопуха, шлемник, золотой ус, сабельник, босвелия, алоэ, чага; масло чайного дерева, хондроитин сульфат, пчелиный яд, муравьиный спирт, прополис, мумиё, Д-пантенол.

ЖИВОКОСТ – чтобы кости не болели!

Спрашивайте в аптеках. Информация по телефону в Москве: (495) 686-08-42

ЖИВОКОСТ (Окопник)

Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34551 от 19.06.2009 г.



УНИКАЛЬНЫЙ ОТРЫВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2011 ГОД «ВАШЕ ПОДВОРЬЕ»

Календарь «Ваше Подворье» – универсальный по своему наполнению. На его страницах вы сможете прочитать интересную и полезную информацию о ведении личного подсобного хозяйства, в частности, освещаются темы домашнего животноводства (правильные способы кормления, простая домашняя ветеринария и др.), садоводства и огородничества (способы защиты растений от вредителей и болезней, агроприемы для повышения урожайности и пр.). Также приведены кулинарные рецепты (в том числе домашних заготовок), народные средства лечения некоторых болезней. Уделено внимание народным приметам, проверенным временем. Можно почитать и о главных православных праздниках, об именинах на каждый день. Для удобства пользования имеется рубрикатор, который позволит найти информацию на любую интересующую тему быстро и легко.

Каждый покупатель календаря «Ваше Подворье» может принять участие в конкурсе и выиграть призы стоимостью до 1500 рублей!

Для этого нужно заполнить напечатанную в календаре «Анкету читателя» и отправить по указанному адресу вместе с письмом о своем подворье, отзывами и пожеланиями. Поступившие письма будут участвовать в розыгрыше призов. Призы – различные товары для домашнего подворья по оптовым ценам производителя! Всего будет разыграно 150 комплектов призов: 10 комплектов по 1500 руб., 20 комплектов по 1000 руб., 50 комплектов по 600 руб. и 70 комплектов по 100 руб. Письма принимаются до 31 января 2011 г. Розыгрыш состоится 28 февраля 2011 г. Призы высылаются почтой. Организатор конкурса – ООО «Ваше хозяйство».

Наиболее интересные письма будут отмечены дополнительными призами вне конкурса.



Покупайте отрывной календарь «Ваше Подворье» на 2011 год в отделениях почтовой связи, участвуйте в конкурсе!

Календарь будет интересен и полезен вам каждый день и станет надежным помощником в делах подворья.



ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА

О чем мы, люди, думаем? Неужели только о том, как бы побольше ухватить и стать еще богаче? Мне кажется, мы превращаемся в мутантов, сами себя разрушаем и губим все вокруг.

Вот опять недавно посмотрел фильм из цикла «Среда обитания», и снова всколыхнулось что-то в душе. Скажите мне кто-нибудь, зачем кормить людей таким хлебом, который нельзя есть без ущерба здоровью? Зачем промышленность выпускает в огромных количествах продукты питания, наполовину состоящие из несъедобных и, более того, опасных для человека компонентов? Если говорить о хлебе, есть простой способ «почувствовать разницу». Люди моего поколения ни с чем не спутают вкус бубликов с маком. Они были и лакомством, и сытной едой для всех. Бублик с маком имел такой неповторимый вкус, что забыть или спутать его с чем-то просто невозможно. А купите-ка сегодня бублик. Вряд ли кому-то запомнится его вкус. Я помню запах свежего хлеба! Буханка серого с румяной хрустящей корочкой – это что-то! А белый хлеб? Ломоть его со свежим сливочным маслом служил десертом после обеда.

К хлебу наш народ всегда относился трепетно: если в доме есть хлеб, никто с голоду не пропадет. Помнится, в студенческие годы мы и выживали от стипендии до стипендии только потому, что были хлеб да сладкий чай. Кстати, хлеб во времена моей юности не стоил таких денег, как сейчас. Я не говорю, что это экономически оправданно. Но государство не обеднеет, если останется доступным простой съедобный хлеб, без генетически модифицированных добавок, эмульгаторов, стабилизаторов и заменителей дрожжей.

Сегодня хлеб продают упакованным в полиэтиленовую пленку, и он не портится месяц. С чего бы ему портиться, если тесто напичкано консервантами? Мне иногда кажется, что над нами действительно проводится эксперимент на выживаемость. Ведь кругом сплошная химия, консерванты, нитраты. Опасная еда, опасная одежда, опасные игрушки, опасная жизнь... Может, пришла пора задуматься, зачем мы все это производим и потребляем? Что-то надо менять – это безусловно.

Валерий Павлович Горюнов, г. Челябинск

МЫ ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ РОДСТВЕННИКОВ

Как-то прочитала в нашей газете письмо о том, как это важно для каждого из нас – знать свое генеалогическое древо. Отрадно, что благодаря телевизору и хорошим книгам, газетам хоть кто-то стал проявлять интерес к своим корням, интересоваться родственниками. Но все-таки большинство из нас не только не ценит родственные связи. Они нам просто не нужны.

Чем дольше живу, тем больше убеждаюсь в том, что люди сегодня даже с живущими рядом родственниками не общаются да и знать о них ничего не желают. Вот смотрю на юношей, молодых девушек. Ведь они и с родными братьями, сестрами не всегда тесно общаются. Что уж говорить о двоюродных или троюродных! Мама рассказывала, как моя бабушка, ее мать, каждый год отсутствовала в доме по нескольку месяцев. И только потому, что должна была навестить всех родных и у каждого погостить, остановившись на несколько дней. Визитом выходного дня тогда не ограничивались. А приезд бабушки был настоящим праздником, к которому серьезно готовились. Специально собирался праздничный стол для близких, друзей и просто общих знакомых.

В те времена электронной почты не было. Зато обязательно на каждый праздник, на любую торжественную дату писались многочисленные поздравительные открытки. И считалось немыслимым делом забыть кого-то из родных. Люди обязательно обменивались в письмах любыми новостями. Если у кого-то рождался ребенок, то об этом быстро узнавали все, даже дальние родственники. А что сегодня? Моя дочь не только не знает о своих дальних родичах, у нее нет и потребности знакомиться с ними. Не понимаю, что с нами случилось. Почему мы все так отдалились друг от друга, стали такими чужими и безразличными? Однажды я попыталась исправить положение. Написала двоюродному племяннику письмо, в котором рассказала, кто я такая, кем ему прихожусь, где живу, и предложила встретиться. После этого позвонила и поняла, что не получается родственных отношений. А ведь такое сплошь и рядом. Разговаривала с приятельницей, так она прямо в лоб объявила: и хорошо, мол, что никто лишний раз не беспокоит, меньше забот. А вдруг еще денег кто-нибудь попросит? Вот в этом мы все: вдруг придется еще о ком-то беспокоиться и, не дай Бог, раскошеливаться! Ну как не вспомнить о дружных кавказских или, например, итальянских семьях? Вот бы и нам так!

Людмила Иннокентьевна Бузина, г. Сургут

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Очки-тренажеры «Супер-Вижн»

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три-четыре месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков?

«Я тоже не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — *Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!»*

Таких писем — сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому **помогли** очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий.

«...недавно встретил знакомого, он получил от вас очки. Зрение у него было +2,5 на оба глаза, сейчас оно +0,25 и это буквально за два месяца. Это просто чудо. Очень прошу, не откажите в моей просьбе, пришлите мне очки «Супер-Вижн». М. А. Михайлов, Оренбург.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки – тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5-1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения.

У детей **эффект достигается** быстрее и носит более стойкий характер. Как, например, это произошло у восьмилетнего Дениса Соловьева. *«У сына прошло косоглазие и близорукость,* — пишет его мама Инна Александровна, — *врач не поверил, что за какой-то месяц использования ваших очков произошли такие изменения...»*

Задумайтесь, как просто: несколько месяцев тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и **вы сможете** навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки и взглянуть на мир **ясными, своими глазами.**

Цена: 580 руб.

Фирменный футляр «Супер-Вижн»: 150 руб.

Все наши товары сертифицированы

КОМПАНИЯ Доктор Вижн ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Очки «Антифары»

Основа этих очков для вождения — специальные фильтры, предотвращающие ослепление водителя бликами автомобильных фар, солнца, снега. Очки **улучшают** контрастность **зрения** ночью, при дожде и тумане, снижают напряжение и усталость глаз.

Очки «Антифары» прошли тестирование и **рекомендованы** Московским Автодорожным институтом. Имеется гигиеническое заключение Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Очки «Антифары» в фирменном футляре
Цена: 380 руб.

Биокорректор «Невотон»

Выполненный в виде маленькой капсулы, этот биокорректор чрезвычайно прост в обращении: закрепите его на беспокоящей части тела и можете заниматься своим делом.

Воздействие без применения лекарств, простота, эффективность, функциональная универсальность — основные преимущества «Невотона».

Биокорректор «Невотон» оказывает «мягкое» безвредное воздействие на организм и рекомендуется всем, особенно детям, пожилым людям, шоферам, спортсменам, работникам профессий, подвергающихся стрессовым нагрузкам.

Цена: 680 руб.

Антигрибковые носки «Шанс»

Клинические испытания показали, что **эффект** от ношения этих носков со специальной пропиткой в 5 – 6 раз **выше** любого противогрибкового препарата.

Кожа становится мягкой и эластичной, исчезает неприятный запах. **Результат** виден через 3 дня. Через 4 – 5 недель **улучшается** структура ногтей.

Использовать носки «Шанс» дерматологи **рекомендуют** всем, а не только тем, у кого трескается кожа.

Заказывая, укажите размер.

Цена 5 пар: 300 руб.
Цена 10 пар: 498 руб.
Противогрибковый травяной крем: 45 руб.

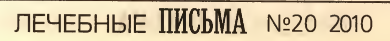
Заказывайте наши товары почтой, **наложенным платежом** с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн-ЛП»
150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн-ЛП»
Минимальная сумма заказа: 350 рублей.

Делайте заказы по телефону: 8 (800) 250-15-17
из России звонок бесплатный
Электронной почтой: info@doctorvision.ru
На нашем сайте: **www.doctorvision.ru**

Фирменный магазин «Доктор Вижн» в Сочи:
Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.

Компания «Доктор Вижн» ОГРН 304760432400115. Ярославль, ул.Свердлова, д.4, оф.1



Наука правильного

Умеем ли мы дышать? Казалось бы, что за нелепый вопрос! Действительно, за исключением глубоких врожденных патологий, все дети рождаются с умением дышать, и учить никого не надо. Почему же тогда, по утверждению специалистов, большинство взрослых страдают дыхательной недостаточностью? К каким последствиям ведет нарушение такой важнейшей жизненной функции, как дыхание, и можно ли ее восстановить? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, кандидат медицинских наук, специалист в области процессов дыхания Р.П. МЕЛЬНИК.

– Регина Павловна, почему в центре ваших разнообразных медицинских интересов и специальностей оказалась дыхательная недостаточность? Что это такое и кто ею страдает?

– В медицинской экспертизе главное – это оценить степень недостаточности какого-нибудь состояния. Я выбрала для себя дыхательную недостаточность, даже не зная, какая это глобальная, сложная тема – просто понравилось. Пришлось, кроме терапии и экспертизы, изучить теорию вероятностей, кардиологию, функциональную диагностику, освоить рентгенологию. Я научилась определять степень дыхательной недостаточности по данным функционального обследования. Потому что по функции дыхания можно установить степень трудоспособности человека и прогноз – как изменится его состояние, выбрать метод лечения сейчас и в динамике, то есть при улучшении или ухудшении.

Дыхательная система – это основа нашей жизнедеятельности. Многие люди болеют, но не обращаются к врачам, потому что думают, что они здоровы. К тому же в наших поликлиниках не умеют правильно диагностировать. Например, ставят человеку пневмонию, когда у него бронхиальная астма. Это же огромная разница и в лечении, и в экспертной оценке состояния! При астме надо группу инвалидности давать.

– Может ли человек сам, хотя бы качественно, определить, есть ли у него дыхательная недостаточность?

– Нет, сам не может. Даже 90% врачей не могут – то ли не видят, то ли не хотят видеть. А признаки есть: раздувание крыльев носа, синеватый оттенок губ, кожи носогубного треугольника (цианоз). Это уже говорит о дыхательной недостаточности. И, конечно же, как человек дышит...

– На что здесь важно обращать внимание?

– На то, как человек дышит. Тяжело ли ему дышать в покое, когда он поднимается по лестнице, когда быстро двигается. Важна и скорость адаптации, то есть быстро ли дыхание приходит в норму. Можно дышать очень часто и при этом быть больным человеком. Но можно дышать и очень редко и тоже быть больным человеком. Норма – это примерно от 12 до 18 вдохов-выдохов в покое в минуту.

Считается, что через 3, максимум через 5 минут после хорошей физической нагрузки дыхание и пульс должны нормализоваться. Если нет – значит, уже есть какие-то патологические состояния. Тут надо иметь в виду, что наша легочная дыхательная система связана с сердечно-сосудистой. Они взаимно компенсируют друг друга, поэтому если страдает одна, то потом обязательно будет страдать другая. Поэтому есть такие заболевания, как легочное сердце. Если у человека больные легкие, то через какое-то время из-за дыхательной недостаточности обязательно будет развиваться легочное сердце. То есть одна система не справляется, и тогда вторая, компенсирующая, берет нагрузку на себя.

– Есть ли какой-нибудь простой тест, чтобы определить, все ли у меня в порядке с дыханием?

– Это проверяется только при нагрузке. Скажем, вы сели и посчитали, какая у вас частота пульса, какое дыхание в покое. Потом поднялись на 3-й этаж в хорошем темпе, опять сели и проверили дыхание и пульс. И еще раз через 3-5 минут. Если частота пульса и дыхания пришли в норму, значит, все в порядке. Если нет, пора задуматься.

– А правильно ли мы вообще дышим?

– Правильно дышать нас никто никогда не учил. Правильно дышат новорожденные дети. В свои первые 2-3 месяца они могут даже плавать под водой по 2-3 минуты, потому что были приспособлены к внутриутробной жизни. Там ребенок был вынужден правильно дышать, иначе бы не выжил. И когда дети рождаются, их шлепают, чтобы они сделали первый вдох уже в другой среде. Но проходит время, ребенок приспосабливается к новой среде и через некоторое время забывает то правильное дыхание, которым надо было дышать.

Что это за дыхание, ученые определили с помощью математических методов, используя представления о золотом сечении. Так удалось построить модель идеального дыхания для человека. Благодаря этой методике и своему опыту изучения дыхательной недостаточности я вижу, как больной дышит и как ему надо дышать. А дальше нужно сделать ему коррекцию дыхания и дать метод тренировки, чтобы дышать правильно. Когда пациент с помощью врача находит то дыхание, которое ему нужно – результаты потрясающие.

– Как можно определить параметры дыхания?

– Параметров много. Частоту и глубину дыхания мы наблюдаем. Цвет кожи, цианотичность (синеву) губ, носогубной складки – тоже. Далее идет экскурсия грудной клетки, то есть разница в ее заполнении на вдохе и выдохе: ее определяют перкуторно (простукивают и слушают). Если эта экскурсия составляет 3-5 см, то нормально, а если 1-2 см – все, человек изрядно болен. Ему срочно надо принимать меры: он плохо дышит. Остается послушать, есть ли хрипы, и уже можно ставить диагноз. Для лучшего подтверждения или чтобы посмотреть, какой объем инфильтрата образовался при воспалении и т.д., используют рентгенологию. Очень быстро и удобно проводить функциональную диагностику заболеваний по изменениям сердечного ритма с помощью диагностической аппаратуры типа Омега-М.

– Если большинство людей дышат неправильно, то, возможно, им помогут различные дыхательные техники?

дыхания



– Здесь надо быть осторожными. Например, методика Бутейко предлагает всем дышать редко и неглубоко. Его метод дает хорошие результаты для больных с легочной патологией (хронический бронхит, бронхиальная астма). А он рекомендует – всем! И гипертоникам в том числе, что недопустимо.

Дыхание по Стрельниковой не очень-то помогает при легочной патологии, но зато хорошо подходит тем, у кого сердечно-сосудистые патологии, простуды, жар. Очень полезно йоговское полное дыхание, но не каждый может им дышать. Кому-то помогает эндогенное дыхание и т.д. А универсального дыхания для всех не существует.

– Как вы корректируете дыхание?

– После определения функционального состояния человека и его дыхательной системы я даю пациенту тренировочный диск, который он слушает. Там идет установка на здоровье, которую я разработала на основе тибетской медицины. Настрой – на солнышко, которое освещает наше тело и ласкает нас. Мы программируем все органы и системы, что они освещаются и лечатся этим солнышком. В сопровождении приятной лечебной музыки человек сидит и повторяет все, что говорится на диске, стараясь это воспроизводить и ощущать, и одновременно любуется картинами природы на экране. Вот на каком фоне идет правильное дыхание. Оно подбирается индивидуально, но различия, в основном, касаются продолжительности каждой его фазы. В основу я положила методику энергетического дыхания по Ю.А. Андрееву.

– В чем же суть этого дыхания?

– Оно включает 4 фазы: вдох – пауза – выдох – пауза. Вдох делаем через нос и одновременно через солнечное сплетение мысленно втягиваем в себя энергию. Ее можно брать у солнца, облака, моря, реки, горы, дерева и т.д. Во время паузы формируем в солнечном сплетении энергетический шарик вроде белого облачка. На выдохе мысленно направляем это облачко в тот орган, который мы хотим усилить энергетически, например в сердце. Во время паузы растворяем энергетический шарик в этом органе. Наибольший эффект это дыхание дает во время движения шагом или пробежки.

– А диск?

– Начинать можно без всякого диска, если человек не хочет его покупать. Я сажаю его в кресло и говорю, что первый месяц он дышит вот так – например, вдох на 5 счетов (единица), пауза – тоже единица, выдох – на 15 или 20 счетов (3-4 единицы), пауза – 5 счетов (единица).

Суть здесь – в паузах. Если вы их не держите, толку от вашего вдоха-выдоха будет не много. Потом кому-то можно переходить на ритм 2-2-6-2 единицы, а другому лучше сохранить первый ритм на несколько месяцев. Это зависит от состояния человека.

Такой способ дыхания ближе всего к нашему естественному правильному дыханию. Паузы надо выдерживать, а большинство людей этого не делают.

Здесь очень многое зависит от силы воли человека, а еще больше – от его желания быть здоровым. Если оно есть, человек уже себя запрограммировал на здоровье. Я знаю очень много людей, которые при их состоянии должны были уже давно умереть. Я им советовала, что делать, и все равно была поражена, что они выздоравливали.

– Почему же эти люди выздоравливали? Неужели только от желания быть здоровыми?

– Я еще не сказала самого главного. Дыхание, желание быть здоровым – это очень важно. Но сегодня я убеждена, что во многом выздоровление происходило благодаря молитве. Это легко показать Я многим больным предлагаю подышать и делаю замеры на приборе. Затем объясняю и показываю, как правильно дышать, предлагаю потренироваться. Опять делаю замеры. А теперь прошу соединить дыхание с молитвой. Человек дышит, молится, я делаю обследование – поразительно! Состояние такое, будто пациент уже минимум месяц или два тренировался этим правильным дыханием. Молитва сама по себе направлена на добро, на любовь, на здоровье и поэтому дает просто потрясающие результаты!

– А какая молитва, любая?

– Любая. Не надо читать ее по молитвослову – суть не в этом. Человек садится, и я его прошу: «Пожалуйста, если вам удобнее, закройте глаза и представьте, что перед вами Господь Бог. Вы сейчас к Нему обращаетесь с этой молитвой. Вы должны говорить так, будто ощущаете, что Господь здесь и вы здесь».

Некоторые говорят, что не знают молитв. Тогда я предлагаю повторять за мной. Мы вместе стоим, стоя учимся молиться. После этого человек пытается представить, как он обращается к Богу. Естественно, это можно делать только с теми людьми, которые верят, что Бог есть. На фоне молитвы любое дело, любое лечение, пусть даже на суперсовременном аппарате, оказывается гораздо эффективнее. Это мы доказали с помощью диагностической аппаратуры. Функциональные параметры больного претерпевают просто потрясающие изменения!

– Но важно, чтобы они сохранились...

– Конечно! Чтобы эти параметры были зафиксированы, вам надо молиться не один раз по утрам. Идете ли вы по улице, сидите ли в автобусе, едете в метро, где бы вы ни были – по возможности закройте глаза (не на улице, разумеется) и представьте, что общаетесь с Богом. Обращайтесь к Нему с этой молитвой и дышите правильно. У вас все получится. А тренажерный диск нужен, чтобы помочь на первых порах, или для ленивых.

Точно так же и любые аппараты-тренажеры. Все, что человек делает механически, не пропуская через себя, ему не помогает – в этом важнейшая причина неэффективности дыхательных техник и приспособлений. Некоторым я говорю: «Вы даже за диском не повторяйте, просто молитесь и при этом дышите так, как учит вас тренажер. Любуйтесь картинами природы, и эффект будет великолепным.»

Беседовал Александр ГЕРЦ

Психогимнастика для шеи

Несколько лет маюсь со своей хворобой под названием шейный спондилез. Беспокоят длительные боли в затылке, часто в плечах, глазах и ушах. Они сохраняются и при неподвижном положении головы. Шею трудно повернуть, спать очень тяжело, так как трудно найти удобное положение. Не менее тяжело найти деньги на коммерческое лечение, а бесплатные медицинские услуги в нашей местности оставляют желать лучшего. Слышала, что есть упражнения, помогающие хотя бы на время снимать неприятные ощущения и расслабляться. Опишите, пожалуйста, какой-нибудь способ, чтобы можно было хоть изредка отвлекаться от своего недуга.

Елизавета Пархоменко,
г. Белгород

Предлагаем вам упражнение из психогимнастики, под названием «Свободный затылок». Оно помогает снять болевой синдром, расслабить мышцы шеи и требует совсем немного воображения.

1. Сядьте за стол, обопритесь на него обоими локтями, предплечья и кисти рук вытянуты вверх, ладони обращены к лицу и частично перекрывают друг друга. Обопритесь лицом о ладони, которые отогнутся назад. При этом лоб должен лежать на пальцах, а глаза полностью прикрыты нижними частями ладоней, даже при открытых глазах вы не должны ничего видеть. Расслабьтесь, откройте глаза и смотрите в темноту около минуты.

2. Поднимите голову, посмотрите на стену перед вами. Отметьте определенную точку и сделайте вокруг нее глазами круг. Повторите это действие несколько раз, постепенно увеличивая диаметр окружности. Скорее всего, вы заметили, что голова тоже начинает двигаться вслед за глазами. Не прекращая движения, переключите ваше внимание на кончик носа, который выполняет аналогичное круговое движение. Для облегчения наблюдения представьте себе луч, идущий от кончика носа к стене, точнее, окружности вокруг выбранной точки.
Затем отдохните в исходном положении лицом на ладонях.

3. Поднимите голову и начинайте круговые движения носом. Сначала «рисуйте» маленькую окружность, двигаясь по часовой стрелке, затем увеличивайте диаметр и одновременно перемещайтесь вправо. Поворачивайте голову, пока это не доставляет неудобств. Измените направление движения и ведите голову налево с одновременными круговыми движениями кончикв носа против часовой стрелки. Отдохните, вернувшись в исходное положение.
Переходя к выполнению новых заданий, оторвите локти от стола и зафиксируйте их на корпусе, не меняя положения рук. Повторите комбинацию круговых движений носа в уже известном порядке (пункт 3). Обратите внимание, что теперь вся верхняя часть корпуса участвует в движении, однако шейный отдел позвоночника стабилизирован и резгружен. Отдохните в исходном положении: лицо в ладонях.

Синдром неудачницы

Говорят, черная полоса сменяет белую, а мне кажется, что в моей жизни нет светлых полос – в лучшем случае серые. Даже когда мне хорошо, то в эти редкие минуты всегда происходит какое-нибудь событие, которое мешает радоваться жизни. Недавно в кои-то веки собралась в отпуск к морю. И надо же было так случиться, что я уже на третий день моего несостоявшегося счастья сломала ногу. Пришлось лежать на пляже в гипсе. Приехала домой, и мне стало казаться, что неудачи подстерегают меня повсюду: на работе возник серьезный конфликт с начальством, продолжала болеть нога. Позже того выяснилось, что мне провели некачественное лечение – кости голеностопа неправильно срослись. Теперь мне предстоит операция. Приятельница говорит, что меня сглазили, но я во все эти сказки не верю. Наверное, что-то происходит в моей психике. Что бы вы посоветовали в моей ситуации?

Антонина Леонова,
г. Сыктывкар

Похоже, неприятный эпизод со сломанной ногой стал причиной появления «синдрома неудачницы». Вам стало казаться, что любое, даже самое пустяковое дело, за которое вы возьметесь, потерпит крах. Как правило, этот психологический недуг сформирован еще в детстве и не обстоятельствами, а близким значимым лицом, чаще всего матерью. Это вид родительского послания типа: «Все равно из тебя ничего не выйдет».

Если вы твердо решили сделать так, чтобы неудачи, в том числе и болезни, обходили вас стороной, надо настроиться на победу. Поставьте во главу угла всей дальнейшей жизни аксиому: «Если человек хочет добиться успеха, он к нему приходит». Попытайтесь возненавидеть свои неудачи. В то же время надо отказаться от морального мазохизма и полюбить себя всей душой. Сказать себе: «Все, что происходило со мной до сих пор – всего лишь урок, чтобы начать жить по-настоящему». Вместо того чтобы зацикливаться на негативе, тщательно фиксируйте все свои удачи. Радуйтесь им. Устраивайте себе праздники по поводу каждого, пусть небольшого успеха. Старайтесь замечать все хорошее, что происходит вокруг вас. Получайте удовольствие от всего: теплой погоды, вкусного блюда, доброжелательного отношения. Не воспринимайте неприятности как трагедию. Страшна не сама неудача, а ваше отношение к ней.

Не бойтесь ошибок и просчетов. Ошибается тот, кто ничего не делает. Проанализируйте свои неудачи. Постарайтесь оценить ситуацию как бы со стороны, словно это происходило не с вами. Спросите себя: «А что в этом страшного? Поставьте себе поэтапные реально выполнимые цели и разработайте стратегию их достижения. Тогда у вас просто не останется времени, чтобы обращать внимание на негативные стороны жизни.

Золотая пора

Жизнь почти прожита, осталась самая золотая ее пора. И хотелось бы остаток ее прожить в заботе и любви, которую я могу подарить доброму, отзывчивому, непьющему мужчине 60-65 лет. Очень надеюсь встретить его на всю оставшуюся жизнь. Детей вырастила и осталась одна. Мне 65 лет, рост 160 см, немного полновата, по гороскопу Весы. Не падаю духом, я оптимистка.

Адрес: Людмила, 183010, г. Мурманск, пр. Кирова, д. 25, кв. 74. Тел. 8-921-044-75-46

Надоело одиночество

Надеюсь познакомиться с женщиной от 75 лет. Есть дети, но у них своя жизнь. Мне 85 лет, рост 170 см, вес 75 кг, начинаю седеть, без особых болячек, совсем без вредных привычек. Пока делаю по дому все, справляюсь. Живу на берегу реки Камы, пользуюсь родниковой водой, кругом сосновый лес. У меня двухкомнатная квартира, на переезд не согласен, но желательно, чтобы и у вас была квартира. Подумайте, как лучше: вдвоем или в одиночестве? Хитрых, жадных и полных прошу не беспокоить. На сотовые телефоны звонить не смогу. Пожалуйста, вложите конверт с обратным адресом.

Адрес: Иванову Михаилу Александровичу, 614023, г. Пермь, ул. Байкальская, д. 3-2, кв. 36. Тел. 8-342-251-32-36

Окружу заботой

Мое письмо – одинокому, слабослышащему, доброму, порядочному и непьющему человеку. Возможно, вдовцу, верующему, от 50 до 58 лет. Я ищу родственную душу. Вдова, слабослышащая, общительная, рост 165 см, выгляжу молодо и приятно, веду здоровый образ жизни. Окружу теплом, заботой и любовью. Пишите СМС, только альфонсов, судимых, пьяниц прошу не беспокоить.

Галина, Московская обл., тел. +7-916-551-38-82

Ищу вторую половинку

Свободный, одинокий, простой русский мужчина, 41 год (180-80), внешность обычная, без вредных привычек. Материально и жильем обеспечен, городской житель, детей нет. Инвалид по общему заболеванию. Мои хобби – дикая природа и сад, огород. Читаю книги по лекарственным растениям, занимаюсь сбором трав. Познакомлюсь с женщиной 35-45 лет из Москвы или Московской области, без вредных привычек, хорошей хозяйкой, спокойной, доброй, для серьезных отношений.

Андрей, Московская обл., тел. (сот.) 8-903-275-66-12

Срочно нужна помощь

Ищу мужчину, жителя г. Серова Свердловской области, который с 7 по 10 июня 2010 г. находился, как и я, на оперативном лечении в Центре МНТК «Микрохирургия глаза» г. Екатеринбурга (ул. Бардина, 4а). Мы жили на 3-м этаже и обедали в столовой за одним столом для больных сахарным диабетом. 10 июня 2010 г. все выписанные уезжали домой, а он еще оставался на лечении лазером (чистка хрусталика глаза). Прошу вас, отзовитесь, мне срочно нужна ваша помощь (консультация). Очень надеюсь.

Александра, г. Тюмень, тел. 8-982-915-25-69

Одиночество и болезни

В г. Орске Оренбургской области живет женщина. Ей 60 лет. У нее очень непростая судьба, и ей очень одиноко, да еще мучают болезни. Хотелось бы, чтобы откликнулась добрая православная душа без корыстных интересов. Она любит природу, но плохо ходит, и некому даже сходить за хлебом. Будет рада любой помощи.

Адрес: Мароченной Вере, 462429, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Горького, д. 114а, кв. 82. Тел. 27-11-64

Есть дача, нет друга

Одинокая, очень доброжелательная вдова желает познакомиться для создания крепкой, дружной семьи с порядочным джентльменом от 60 до 72 лет. Не алкоголиком и не судимым, таким же несчастным от одиночества, как я. Рост, комплекция, болезни значения не имеют. Мне скоро 60. Живу одна в квартире, богатств не имею. Ценю богатство души, природу. Есть дача, нет друга.

Анастасия Николаевна, тел. 8-916-043-03-77

Стало очень грустно

Мне 57 лет, симпатичная, добрая. Много лет без мужчины в доме. Дети выросли, живут отдельно, и мне стало очень грустно. В 25 км от города есть дом. Родители умерли, но я не могу бросить усадьбу. Весной сажаю огород и до глубокой осени езжу туда. Места у нас красивые – раздолье, речка, лес рядом. В доме газ, вода артезианская, колонка рядом. Хотела бы найти мужчину серьезного, доброго, автолюбителя. Пьющих и лиц из мест лишения свободы прошу меня не беспокоить.

Надежда, г. Брянск, тел. 8-962-136-97-82

Люблю домашний уют

Мне 56 лет (168-70), дети взрослые. Давно ищу свою половинку. Люблю домашний уют, шить, вязать, готовить. Не пью и не курю. В мужчине ценю верность, честность, порядочность. Согласна на переезд. Пьющих, судимых и наркоманов прошу не беспокоить.

Адрес: Гомановой Надежде Владимировне, 186730, Карелия, г. Лахденпохья, ул. Санаторная, д. 22, кв. 4. Тел. (для СМС) 8-921-450-79-57

Одолеем все болезни

У меня 2-я группа инвалидности, мне 51 год (178-72). Был бы очень рад познакомиться с вдовой 50-60 лет, одинокой, с жильем (у меня своего жилья нет). Дочь в городе со своей семьей, а больше у меня никого нет. Инвалидность у меня по заболеванию центральной нервной системы, но я мог бы быть полезен во всех отношениях. Если вы больны, мы вдвоем одолеем все болезни. Я сам могу оказаться вашим лекарством.

Адрес: Головановy Виктору Николаевичу, 403727, Волгоградская обл., Еланский р-н, с. Вязовка, ул. Е. Саяпина, д. 59

Хочется тепла и уважения

Мне 59 лет (155-63). Не теряю надежды познакомиться с мужчиной, близким по возрасту, с добрым сердцем и открытой душой. Очень устала жить в одной квартире с бывшим мужем-алкоголиком (прожили более 30 лет). Так хочется хотя бы на склоне лет тепла, заботы, уважения! Чтобы чувствовать себя защищенной, чтобы вместе нам было уютно. Я не пью и не курю, не красавица, не корыстна. От вас обязательно фото (верну).

Адрес: Архиповой М.П., 623794, Свердловская обл., Артемовский р-н, п. Буланаш, а/я 23. Тел. (сот.): 8-912-272-51-74, 8-965-528-10-25

Добрая и красивая

На старости лет хочу пожить с порядочным мужчиной от 61 до 65 лет, без вредных привычек, не судимым.

Порядочная женщина, 62 года, добрая, веселая, красивая, жизнерадостная. Занимаюсь на досуге шитьем, вязанием, люблю выращивать цветы и овощи. Рост мой 160 см, вес 80 кг, пышнотелая. Звоните только днем.

Нина, г. Моршанск, тел. 8-47533-4-98-67

Люблю деревню, лес, рыбалку

Мне 58 лет, рост 168 см, вес 72 кг. Живу один 13 лет, разведен, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Хозяйственный, не пью и не курю, не наркоман, не судим. Православный, русский, не люблю предательства, лжи. Люблю деревню, лес, рыбалку. Познакомлюсь с женщиной от 50 до 62 лет, русской, православной, не пьющей, не курящей и не судимой, хозяйственной. Не против, если с инвалидностью. Если такая женщина есть, она не пожалеет, что со мной познакомилась. Звоните вечером.

Адрес: Атрошкину Виктору Демьяновичу, 633340, Новосибирская обл., г. Болотное, ул. Рабочая, д. 57. Тел. 8-383-492-50-71

Нужен единомышленник

Я москвичка, пенсионерка, 60 лет (165-70). Хочу познакомиться с москвичом 60-65 лет, спортивного телосложения и без жилищных проблем. Надеюсь найти в нем друга и единомышленника. О себе: вдова, Телец по гороскопу. Веду здоровый образ жизни. Альфонсов, пьющих прошу не звонить.

Адрес: Транько Любови Евгеньевне, 117418, г. Москва, ул. Цурюпы, д. 20, корп. 2, кв. 22. Тел. 8-915-081-07-36

Вместе будет интереснее

Интересуюсь народными методами целительства и хочу найти друга с близкими интересами, живущего неподалеку. Мне 55 лет, рост 160 см, вес 53 кг.

Адрес: Федорович Ольге Владимировне, 170042, г. Тверь, ул. Благоева, д. 3, корп. 1, кв. 35. Тел. 8-910-936-25-46

Давит тишина

Скоро опять наступят длинные зимние вечера. Дома тепло и уютно, но давит тишина, тоска одиночества разрывает душу. Но ведь где-то есть родственная душа! Хочу познакомиться для серьезных отношений с мужчиной, который смог бы разделить мое одиночество, любил бы землю и умел водить автомобиль (с правами). Надеюсь, что откликнется мужчина 67-70 лет, ростом 175-180 см, из г. Саратова. Не пьющий, заботливый, ласковый. У меня дача, которую я очень люблю. Вдова, 67 лет, рост 173 см, стройная, выгляжу моложе, по гороскопу Весы.

Татьяна Георгиевна, г. Саратов, тел.: 54-01-46 (дом.), 8-927-913-75-04 (сот.)

Познакомлюсь с одинокой женщиной

Одинокий, 58 лет, инвалид 2-й группы (общее заболевание). Получаю пенсию, живу в коммуналке.

Познакомлюсь с одинокой женщиной 55-60 лет, можно из ближнего зарубежья.

Адрес: Агафонову Анатолию Михайловичу, 140109, Московская обл., г. Раменское, ул. Красноармейская, д. 26-1, кв. 66. Тел. 8-926-541-18-27

Для создания семьи

Мне 63 года, но выгляжу моложе, рост 163 см, вес 54 кг. Вдова, работала поваром-кондитером, всем необходимым обеспечена. Хочу познакомиться для создания семьи с мужчиной от 59 до 68 лет, ростом от 170 см, желательно стройным, с жильем, если выпивающим, то в меру, не глупым и трудолюбивым, как я сама. Из России, хорошо бы из городов Волжского, Волгограда или Волгоградской области. Судимых, пьяниц и альфонсов прошу не звонить.

Лидия, г. Волгоград, тел. (сот.) 8-917-844-58-31

Поддержим друг друга

Очень устала от одиночества. Мне 69 лет, живу одна в сельской местности, в своем доме. Боюсь, если что случится, некому даже «скорую» вызвать. Вот лежала почти месяц, и даже некому было хлебца купить... Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной от 68 до 70 лет, чтобы поддерживать друг друга. Может, и ему надоело жить одному...

Адрес: Нелли Васильевне, 97312, Украина, Крым, Кировский р-н, п. Васильково, ул. Заречная, д. 29

Ищу нашего крестного

Очень прошу помочь мне найти человека, который в 1989 году работал плотником-сторожем на комбинате № 345 от завода «Красный Октябрь» г. Волгограда. Звать его Анатолий Ильич. Фамилию, к сожалению, не знаю. У него нет никого из родственников. Мы были как родные. В год тысячелетия крещения Руси Анатолий Ильич крестил моего сына Андрея и помогал мне, так как я растила ребенка одна. В 1990 г. мы с сыном срочно уехали в г. Камышин и с тех пор потеряли связь с этим человеком. Если он жив, пусть откликнется!

Адрес: Мурашовой Антонине Андреевне, 403874, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Ленина, д. 6, кв. 95. Тел. 8-927-539-46-34

Ищу друга юности

Отзовись, Четыркин Владимир Николаевич! Мы познакомились в г. Куйбышеве (сейчас Самара). Я там жила, а Владимир служил в 1957-1958 гг. Раньше жил в г. Казани на ул. Тукаева. Много лет его ищу. Может, кто-нибудь знает моего друга? Вспомни, Володя, Машу! Я очень виновата перед тобой и хотела бы все рассказать по порядку...

Адрес: Щербаковой Марии Семеновне, 442250, Пензенская обл., г. Белинский, ул. Ленина, д. 49, кв. 23. Тел. 8-908-523-74-91

БОЛЕЗНЬ ЗАПУЩЕНА

У меня рак, опухоль легких, болезнь запущена (обнаружили в конце 2007 года). И пятка постоянно черная, болит. Врачи говорят, что все от курения. Очень нужна ваша помощь. Мне всего 45 лет.

Адрес: Тайшаеву Евгению, 416410, Астраханская обл., п. Лиман, ул. Октябрьская, 14

КТО ПОБЕДИЛ ГЕПАТИТ С?

Мне 25 лет, веду здоровый образ жизни. Год назад у меня обнаружили хронический гепатит С. Моей дочери 7 лет, и очень хочется еще одного ребенка. Очень устала мучиться и бороться с этой страшной болезнью, но верю, что справлюсь и буду здорова. Покупать дорогие лекарства зарплата не позволяет. Если кто-то справился с этой ужасной болезнью народными средствами, пожалуйста, откликнитесь!

Адрес: Солодковой Леле, 625051, г.Тюмень, Ткацкий проезд, д. 8, кв. 35

ОТКАЗАЛАСЬ ОТ ОПЕРАЦИИ...

Недавно случайно обнаружила твердую опухоль в молочной железе. От предложенной срочной операции категорически отказалась. На моих глазах умерли все женщины, которых я знала, не прожив более 5-6 лет после того, как прошли все круги ада в онкоинституте. Сейчас молюсь и верую, что Господь не оставит меня. Люди добрые, кто столкнулся с такой бедой? Какие есть способы, рецепты, чтобы победить болезнь? Кто подскажет святые места, где можно помолиться об исцелении? Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Большаковой Светлане И., 346919, Ростовская обл., г. Новошахтинск, Вишневый пер., 6

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Ничего не могу найти о лечении болезни Паркинсона. Если кто-то страдает от такого заболевания, поделитесь, пожалуйста, рецептами. Как вы себя поддерживаете?

Адрес: Слабожанко Л.Н., 246042, Беларусь, г. Гомель, ул. Буденного, 21г

ЖАР В НОГАХ

В мае 2006 года у меня начали сильно «гореть» подошвы обеих ног. Как будто хожу по горячим углям. Спать не могу, работать тоже, ноги постоянно держу в воде. Даже зимой в 20-градусный мороз хожу в ботинках на босу ногу. Сосудистый хирург не смог поставить диагноз. Теперь жар и боль поднимаются выше колен. Яблочный уксус не помогает. Кто сталкивался с такой болезнью? Помогите! Делая добро другим, вы помогаете и себе.

Адрес: Кирилову Николаю Владимировичу, 644099, г. Омск, Главпочтамт, д/в

БОЛЯТ НОГИ И ПОЯСНИЦА

Нигде не могу найти натуральной немытой овечьей шерсти для лечения. Очень надеюсь на вашу помощь. Будьте здоровы!

Адрес: Пузач Вере Васильевне, 242640, Брянская обл., Дятьковский р-н, п. Старь, ул. К. Маркса, д. 103. Тел. 8-953-272-13-93

ПАРАЗИТЫ В ПЕЧЕНИ

В 2009 году мне сделали операцию по удалению множественных многокамерных эхинококковых кист печени. И вот эта зараза опять растет, хоть караул кричи. Врач говорит, что можно пить таблетки, но они не помогают. Вы – моя последняя надежда. Умоляю, напишите рецепты!

Адрес: Луневой Любови Петровне, 460052, г. Оренбург, ул. Просторная, д. 14, кв. 3

НАДЕЮСЬ НА ВАШИ СОВЕТЫ

Мне 59 лет, у меня хронический холецистит, гастродуоденит, невралгия, гиперфункция щитовидной железы, атеросклероз, дисбактериоз и другие заболевания. Хотелось полечиться каменным маслом, но его не найти. Добрые люди, очень надеюсь, что ваши советы помогут мне улучшить здоровье.

Адрес: Гавриленко Галине Ивановне, 2069, Молдова, г. Кишинев, ул. Каля Ешилор, д. 61-2, кв. 76

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КИСТЫ?

У меня киста на яичнике. Если вы знаете, как лечиться, подскажите, пожалуйста, народный рецепт.

Адрес: Ахтямовой Г.И., 433322, Ульяновская обл., с. Большие Ключицы, ул. Полевая, д. 21, кв. 27

ПАПИЛЛОМЫ РАСТУТ

У меня неизлечимое заболевание – вирус папилломы человека высокой канцерогенной активности. Очень нуждаюсь в двух растениях, которые могли бы сдерживать рост папиллом. Это корни абрикоса и шелковицы. У нас их найти непросто, да и цены завышены, а все деньги уходят на ребенка. Откликнитесь! Буду молиться за вас.

Адрес: Родионовой Анне Владимировне, 117463, г. Москва, ул. Ясногорская, д. 13, корп. 1, кв. 182

СТРАДАЮ БЕССОННИЦЕЙ

В 63 года страдаю бессонницей. Не хочу портить желудок «химией». Ее сегодня и так хватает в продуктах. Может, кто напишет про домашние средства от бессонницы?

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, Главпочтамт, д/в

ДОЧЬ НА ИНВАЛИДНОСТИ

Дочери 30 лет, она инвалид 2-й группы, диагноз хорея (болезнь Гентингтона). У нее трудности с ходьбой и самообслуживанием. Лечится уже долго, но заметного улучшения нет. Эту болезнь считают неизлечимой. Пожалуйста, откликнитесь, если вы сумели справиться с таким недугом. Поделитесь опытом эффективного лечения!

Адрес: Петуховой Миле Гавриловне, 623847, Свердловская обл., Ирбитский р-н, п. Зайково, ул. Новикова-Прибоя, д. 8, кв. 2

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ВЕНЫ!

Любимая газета и добрые люди! Пожалуйста, помогите моему однокласснику. Вы бы видели это «чудо»: у него до самых ступней не ноги, а сучки – вены вздутые, толстущие. Какая уж тут операция, когда нам по 70 лет! Ошарашен и растерян.

Адрес: Белкову Владимиру Степановичу, 452452, Башкирия, г. Бирск, ул. Интернациональная, д. 76, кв. 14

ДИСТРОФИЯ МЫШЦ

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от дистрофии мышц. Женщине 36 лет. Помогите рецептом, советом!

Адрес: Новых Юрию Григорьевичу, 614065, г. Пермь, ул. Мира, д. 91, кв. 30

СТЕНОКАРДИЯ И ГИПЕРТОНИЯ

У меня стенокардия, гипертония, повышенный уровень мочевой кислоты. Появился шум в голове. Пожалуйста,

на). У нее трудности с ходьбой и самообслуживанием. Лечится уже долго, но заметного улучшения нет. Эту болезнь считают неизлечимой. Пожалуйста, откликнитесь, если вы сумели справиться с таким недугом. Поделитесь опытом эффективного лечения!

Адрес: Петуховой Миле Гавриловне, 623847, Свердловская обл., Ирбитский р-н, п. Зайково, ул. Новикова-Прибоя, д. 8, кв. 2

ПОМОГИТЕ ВЫЛЕЧИТЬ ВЕНЫ!

Любимая газета и добрые люди! Пожалуйста, помогите моему однокласснику. Вы бы видели это «чудо»: у него до самых ступней не ноги, а сучки – вены вздутые, толстущие. Какая уж тут операция, когда нам по 70 лет! Ошарашен и растерян.

Адрес: Белкову Владимиру Степановичу, 452452, Башкирия, г. Бирск, ул. Интернациональная, д. 76, кв. 14

СНОВА ОТКРЫЛАСЬ ЯЗВА

Прошу помощи в лечении прободной язвы. Муж лежал в больнице месяц (увезли с кровотечением). Сказали, что язва зарубцевалась, операцию делать не стали. Прошло 8 месяцев, и он снова заболел – тошнит, рвет. Очень надеюсь на вашу помощь. Кто борется с этой болезнью народными методами? Только дорогие препараты не предлагайте. И еще прошу рецепт очищения кишечника без клизм.

Адрес: Некрасовой Светлане, 427427, Удмуртия, Воткинский р-н, с. Камское, ул. Комсомольская, д. 25, кв. 1

ДИСТРОФИЯ МЫШЦ

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как излечиться от дистрофии мышц. Женщине 36 лет. Помогите рецептом, советом!

Адрес: Новых Юрию Григорьевичу, 614065, г. Пермь, ул. Мира, д. 91, кв. 30

СТЕНОКАРДИЯ И ГИПЕРТОНИЯ

У меня стенокардия, гипертония, повышенный уровень мочевой кислоты. Появился шум в голове. Пожалуйста, напишите, добрые люди, как вы лечите эти болезни.

Адрес: Максимовой Любови Николаевне, 390035, г. Рязань, ул. Островского, д. 22, корп. 1, кв. 27

ОЧЕНЬ НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

Как повысить артериальное давление (70 на 40 мм)? Надо еще жить и учиться. У кого была такая проблема, пожалуйста, напишите.

Адрес: Майской Людмиле Владимировне, 429520, Чувашия, Чебоксарский р-н, с. Ишлеи, ул. Ленина, д. 3, кв. 13

НЕ ХОЧУ НА ОПЕРАЦИЮ

У меня редкое заболевание – диафрагмальная грыжа желудка. Возможно, кто-то от такой грыжи лечился и может мне что-то посоветовать. Операцию делать не хочется.

Адрес: Осокиной Валентине Николаевне, 352501, Краснодарский край, г. Лабинск, ул. Турчанинова, 166

КТО СПРАВИЛСЯ С АСЦИТОМ?

Кто сталкивался с такой проблемой, как асцит? И кто смог избавиться от такого заболевания? Подскажите, как лечиться, если вы справились!

Адрес: Давыдовой Александре Николаевне, 115547, г. Москва, ул. Михеевская, д. 9, кв. 114. Тел.: 327-18-60, 8-903-226-08-83

Представляем ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ на 2011 год

«Чудотворные и исцеляющие иконы»

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

ПОДАРОЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2011

Дай вам Бог здоровья и счастья!

ЧУДОТВОРНЫЕ И ИСЦЕЛЯЮЩИЕ

ИКОНЫ

СПАСИТЕЛЬНЫЕ МОЛИТВЫ

- **Уникальный календарь, не имеющий аналогов,** полностью повторяющий православные календари из святых чудотворных икон, которые до революции старались иметь в каждом доме.
- **12 чудотворных особо почитаемых икон,** все главные церковные праздники, дни постов и поминовения близких.
- **Чудотворные иконы своим божественным светом осенят и защитят ваш дом, порадуют душу.**

Уже в продаже

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №20 (209)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 29.09.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-4027 Цена свободная

